

أسرة متممة  
١٤٢٠ - ١٤٢١ هـ



# ٥٠ وسيلة

لتسعد

نفسك ومجتمعك

د. أحمد عبد المنعم المرندي

استاذة الدراسات الإسلامية المتكاملة  
كلية الشريعة - جامعة الملك سعود

دار النشر: دار الفكر للنشر والتوزيع

# خمسون وسيلة لتسعد نفسك ومجتمعك

تأليف

أ.م.د. أحمد بن عثمان المزيد

استاذ الدراسات الإسلامية

كلية التربية - جامعة الملك سعود

مدار الوطن للنشر

# حقوق الطبع محفوظة

## الطبعة الأولى



المملكة العربية السعودية، المقر الرئيسي: الرياض، الملز

من ب ٢٤٥٧٦٠ الترميز البريدي ١١٣١٢ طائف ٢٠٤٢٠ ٢٧٩٢ | خطوط: فاكس ٢٧٢٢٤١٩

pop@mdaralwatan.com

البريد الإلكتروني

www.mdaralwatan.com

موقعها على الإنترنت

٠٥٠٢٨٩٢٢٦٩	التوزيع القطري لشرقية والجنوبية	٠١٠٢٢٦٩٣٦٦	الرياض
٠٥٠٦٣٣٦٥٠٢	التوزيع القطري لبلادي جبات المكة	٠٥٠٢٩٢٣٦٩٨	الغربية
٠١٠١٩٩٦٩٨٧	التسويق للخدمات الحكومية	٠٥٠٢٨٩٢٢٦٩	الشرقية
٠٥٠٢٨٩٢٢٦٩	مبيعات الكتب الخارجية	٠٥٠٢٢٠٢٢٨	الشمالية والمصم
		٠٥٠٢٢٠٧٢٧	الجنوبية

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد:

السعادة المستندمة مطلب كل إنسان في هذا الكون، ومن نعم الله علينا نحن المسلمين ما جاء في القرآن الكريم وفي سيرة وسنة النبي الأكرم محمد ﷺ من توضيح للسعادة الخفة ووسائلها، وأن السعادة لبست في الدنيا فقط بل في الدنيا والآخرة. قال سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُخَوِّفَنَّهُ حَبِوَةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [التحل: ٩٧].

السعادة الحقيقية هي «ذلك الشعور المنسمر بالغبطة، والطمأنينة، والأريحية، والبهجة، وهذا الشعور السعيد بأي نتيجة للإحساس الدائم بخيرية الذات، وخيرية الحباة، وخيرية المصير»<sup>(١)</sup>، أو هي «الشعور باعتماد المزاج، هي الشعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس وتخفيف الذات، والشعور بالبهجة، واللذة والاستمتاع، وهي باختصار: الشعور بالرضا الشامل»<sup>(٢)</sup>.

### هل النجاح يؤدي إلى السعادة؟

وقبل أن نعمّم ونقول: إن أي نجاح يؤدي إلى السعادة، علينا أن نضع حدودًا وضوابط؛ فليس أي نجاح يؤدي للسعادة، إلا بشرطين وهما:

(١) السعادة بين الوهم والحقيقة، عناصر العمر، (ص: ٤).

(٢) سيكولوجية السعادة، مايكل أرحيل، (ص: ٢)، باختصار.

١- النية الصالحة؛ وذلك بأن ننوي بنجاحك هذا وجه الله تعالى، لا مجرد حفظ النفس الدنيوية، فهذا وحده يجلب لك السعادة من وراء نجاحك، ويجعل له قيمة دائمة، نمدد لتشمل النجاح في الآخرة، إذ بكتب الله لك بكل ساعة تفضيها في عملك أجراً ومثوبة من عنده سبحانه.

٢- النوازن؛ يجب أن نعيس حياتك بانتران وصدقي، غمماً كسلان الفارسي حبب بقول: إن لنفسك عليك حقاً، ولربك عليك حقاً، ولضيفك عليك حقاً، وإن لأهلك عليك حقاً، فأعط كل ذي حقه حقاً، فلما بلغ ذلك رسول الله ﷺ قال: «صدق سلمان»<sup>(١)</sup>، فكما لا يقوم البناء على ركن واحد، فكذلك بناء الحياة السعيدة الناجحة، لا يقوم إلا على أركان أربعة وهي:

### الجوانب الأربعة للسعادة والنجاح:

١- الجانب الإيماني؛ وهو الأساس المنبني، والركن الركبي، وحجر الزاوية في بناء السعادة الحقيقية، وفي تحقيق النجاح المتكامل، الذي لا يكون إلا بتوفيق الله ومعونته لعبده.

٢- الجانب الشخصي؛ وهو الجانب الذي يشمل تحديداً لغاياتك وفيحك وأهدافك في الحياة، ونظوبرك وارغائك بنفسك وتسميتك الذاتية.

٣- الجانب الاجتماعي؛ وهو الذي ينظم علاقتك بالآخرين، بداية من دائرة أسرته من زوجتك وأولادك ووالدتك، وانتهاء بدائرة المجتمع.

(١) رواد البخاري، (١٩٦٨).

٤- الجانبُ الماديُّ؛ وهو الجانبُ الذي يعني بوضعك الماديِّ، وطريقِ كسبِ المالِ، ونجاحك في عملك ومهنتك، والاهتمامِ بصحتك وسلامةِ بدنك.

### رحلة السعادة والنجاح:

وهذا الكتابُ بمثابة الدليلِ العمليِّ الذي يأخذُ بيدك خطوةً بخطوةً على طريقِ السعادةِ والنجاحِ بإذنِ الله، عبرَ خمسٍ وسبلةٍ عمليةٍ لتسعدَ نفسك ومجتمعك مستغاةً من كتابِ الله تعالى، وسنةِ رسوله ﷺ، وما استجدَّ من فنونِ الإدارةِ والتنميةِ البشريةِ في كتاباتِ الغربيين مما هو من نراثِ الحكمةِ النبيِّ هي ضالةُ المؤمنِ، مع وضعِ كلِّ ذلك في مزيجٍ مشوّقٍ مختصرٍ، في إيجازٍ غيرِ غلٍّ، يوضّحُ الطريقَ، ويرسمُ خطواتِ العملِ، وقد نمَّ صباغةً هذه الوسائلِ لنشملَ النجاحَ في الأركانِ الأربعةِ السابفةِ، وسنجدُّها مرنةً بإذنِ الله على أساسِ هذه الأركانِ.

وفي الختام ما أجهل أن نشرك سوياً في العمل بوسائل السعادة والنجاح وأن نجعلها هدفاً أساسياً لنا لنعم السعادة أفرادنا وأسرنا وبعد ذلك مجتمعنا أجمع بالتكاتف الصادق لإسعاد الآخرين كما نسعد أنفسنا.

أ.د. أحمد بن عثمان المزيد

أستاذ الدراسات الإسلامية

كلية التربية - جامعة الملك سعود

aalmazayad@ksu.edu.sa

## اولا. الجانب الايماني

- 😊 الوسيلة الاولى : جدد نيّتك
- 😊 الوسيلة الثانية : صلاة الجماعة
- 😊 الوسيلة الثالثة : الدعاء
- 😊 الوسيلة الرابعة : ذكر الله
- 😊 الوسيلة الخامسة : قيام الليل
- 😊 الوسيلة السادسة : التفكير
- 😊 الوسيلة السابعة : التوبة والاستغفار
- 😊 الوسيلة الثامنة : التوكل على الله
- 😊 الوسيلة التاسعة : الرضا بقضاء الله وقدره
- 😊 الوسيلة العاشرة : محاسبة النفس

### الوسيلة الأولى: جدد نيتك

«الإخلاص سرٌّ بين العبد وربّه»<sup>(١)</sup>.

إن النية الصالحة شرطٌ أساسيٌّ - بجانب اتباع السنّة - لقبول الأعمال ونيل الأجور من الله تعالى؛ يقول ﷺ: «قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌُ وَكُفٌّ فَمَن كَانَ بَرِحُوا لِفَاءِ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» [الكهف: ١١٠].

قَالَ الْقُضَيْلِيُّ بْنُ عَبَّاسٍ - رحمه الله -: «هُوَ أَخْلَصُهُ وَأَصْوَبُهُ، فَالْوَا: يَا أَبَا عَلِيٍّ، مَا أَخْلَصُهُ وَمَا أَصْوَبُهُ؟ فَقَالَ: إِنَّ الْعَمَلَ إِذَا كَانَ خَالِصًا وَلَمْ يَكُنْ صَوَابًا لَمْ يُقْبَلْ، وَإِذَا كَانَ صَوَابًا وَلَمْ يَكُنْ خَالِصًا لَمْ يُقْبَلْ، حَتَّى يَكُونَ خَالِصًا صَوَابًا»<sup>(٢)</sup>.

ولذلك أُرشدنا سيدُ الخلق ﷺ إلى أهمية إخلاص النية، حين علّق عليها قبول الأعمال ونيل الأجور؛ فقال ﷺ: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَىٰ»<sup>(٣)</sup>.

### طريق السعادة: إخلاص النية:

قَالَ الْغَزَالِيُّ - رحمه الله -: «فَقَدْ ظَهَرَ بِالْأَدْلَةِ وَالْعَيَانِ أَنَّهُ لَا وَصُولَ إِلَى السَّعَادَةِ إِلَّا بِالْعِلْمِ وَالْعِبَادَةِ؛ فَالْعَمَلُ بِغَيْرِ نِيَّةٍ عَنَاءٌ، وَالْإِخْلَاصُ مِنْ غَيْرِ

(١) مدارج السالكين، ابن القيم، (٢/ ٩٢).

(٢) حلية الأولياء، أبو نعيم، (٨/ ٩٥).

(٣) مفتاح عليّ، رواء البخاري، (١)، ومسلم، (٣٦-٥).



صديق هباءً، وقد قال الله تعالى: ﴿وَقَدْ مَنَّاَ عَلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنْثُورًا﴾ [الفرقان: ٢٣] <sup>(١)</sup>.

ومن هنا يجب أن نواصي حتى نستفيد استفادة حفيظة من تلك الوسائل الإيمانية للنجاح والسعادة؛ أن نُجِدِّدَ نَبَاتَكَ وَتُخْلِضْهَا لِلَّهِ ﷻ، ولنكن لك الأسوة والقدوة في عمر بن عبد العزيز رحمته، الذي قال عنه هشام بن عبد الملك: «ما أحسبُ عمرَ خطا خطوة إلا وله فيها نية» <sup>(٢)</sup>.

فإن تجديد النية بغوي الإيمان في القلب ويعظمه، والسبب في ذلك واضح، كما يقول السببخ السعدي - رحمه الله -: «وسبب ذلك واضح، فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح، المتمر للعمل الصالح المصلح للغلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس ينفون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السرور والابتهاج، وأسباب الفلن والهَم والأحزان.

ينفون المحاب والمسار بقبولها، وشكر عليها، واستعمالها فيها بنفع، فإذا استعملوها على هذا الوجه؛ أحدث لهم من الابتهاج بها، والطمع في بقاتها وبركبتها، ورجاء ثواب الشاكرين، أموراً عظيمة نفو بخبرائها وبركانها هذه المسراب النبي هذه ثمراتها.

وينفون المكارة والمضار والهَم والغَم بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته، وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه، والصبر الجميل لما لبس لهم منه بُد، وبذلك يحصل لهم من آثار المكارة من المقاومات النافعة، والتجارب والفوز، ومن

(١) إحياء علوم الدين، الغزالي، (٤/٣٦٢)، ينصرف.

(٢) سيرة عمر بن عبد العزيز، ابن عبد الحكم، (٣٠/٢٩).

الصبر واحساب الآجر والثواب أمورٌ عظيمةٌ تُصَمِّجُ معها المكابرة، ونَحُلُّ محلَّها المسارَّ والآمالَ الطيبة، والطمعُ في فضلِ الله وتوابعه<sup>(١)</sup>.

### ما هو الإخلاص؟

إنَّه السَّوَالُ عن عِلَّةِ الفعل، إنَّه سَوَالُكَ لِنَفْسِكَ دائِماً: لماذا فَعَلْتُ هذا الفعل؟ لماذا أَصَلَّيْتُ؟ لماذا أَذْكَرْتُ دروسي؟ لماذا أَقْرَأُ بعَمَلِي؟ لماذا أَصِلُّ رَحْمِي؟  
إنَّه السَّوَالُ الأهمُّ: هل العِلَّةُ من أيِّ فعلٍ حَظُّ النَفْسِ؟ هل هي الرِّغْبَةُ في مَدْحِ النَّاسِ أو الخَوْفُ من ذَمِّهِمْ؟ هل كان الدِّافِعُ حَقّاً إِرْضَاءَ اللهِ نَعَالِي، وطلَبَ التَّغَرُّبِ والنُّوْذِي إلى رَبِّ العِزَّةِ ﷻ؟ هل كان الِهْدَفُ من وراءِ الفعلِ نَهْضَةُ الأُمَمِ ورفْعُهَا وحِصَارُهَا؟

قال بعضُ السلف: «مَا مِنْ فَعْلَةٍ وَإِنْ صَغُرَتْ إِلَّا بُشِّرُ لَهَا دِيْوَانَانِ: لِمَ؟ وَكَيْفَ؟ أَيِ لِمَ فَعَلْتَ؟ وَكَيْفَ فَعَلْتَ؟»<sup>(٢)</sup>.

### من فضائل الإخلاص:

قَمَن قَصَلَ اللهُ على عِبَادِهِ أَنَّهُ يَجَارِبُهُم بِالنَّبِيَّةِ الصَّالِحَةِ وَالْإِرَادَةِ الصَّادِقَةِ أَجْراً جَزِيلاً وَغَيْراً، وَإِنْ حَبَسَهُمُ الْعَذْرُ عَنْ أَدَاءِ الطَّاعَةِ أَوْ فَعْلِ الْعِبَادَةِ؛ قَمَن أَنَسِي ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ رَجَعَ مِنْ غَزْوَةِ نَبُوكَ، قَدْناً مِنَ الْمَدِينَةِ، فَقَالَ: «إِنَّ بِالْمَدِينَةِ أَقْوَاماً مَا سِرْتُمْ مَسْبِراً، وَلَا قَطَعْتُمْ وادِئاً؛ إِلَّا كَانُوا مَعَكُمْ»، فَالَوْ: يَا رَسُولَ اللهِ، وَهَمَّ بِالْمَدِينَةِ؟! قَالَ: «وَهُمْ بِالْمَدِينَةِ، حَبَسَهُمُ الْعَذْرُ»<sup>(٣)</sup>.

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة السعدية (ص: ٢٩).

(٢) إغاثة اللفهات ابن القيم، (١/٨).

(٣) رَوَاهُ الْبَيْهَقِيُّ (٤٤٢٣)، وَمُسْلِمٌ (٤٢-٥).

## هل تريد أن تجعل المباحات فريات؟

ومن أعظم فضائل الإخلاص أنه يحوّل العادات والمباحات إلى فريات، فَيَنَالُ عليها العبدُ الأجرَ من الله تعالى إذا اتّوى فيها نيةً صالحةً؛ ولذلك قال ﷺ: «وَفِي بُضْعٍ أَحَدُكُمْ صَدْفَةٌ»، قالوا: يا رسول الله، أبأني أخذنا شهوته ويكونُ له فيها أجرٌ؟! قال: «أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَهَا فِي الْحَرَامِ، أَكَانَ عَلَيْهِ فِيهَا وَزْرٌ؟ فَكَذَلِكَ لَوْ وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ؛ كَانَ لَهُ أَجْرٌ»<sup>(١)</sup>.

## الواجب العملي:

- ١- اسأل نفسك قبل أيّ عملٍ: لماذا أقومُ بهذا العملِ؟ وذكّر نفسك بإخلاصِ النيةِ فيه لله تعالى.
- ٢- أكثِر من الدعاء: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَشْرِكَ بِكَ وَأَنَا أَعْلَمُ، وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ»<sup>(٢)</sup>.

## نذكر دائماً:

أخلص النية في عملك

(١) رَوَاهُ مُسْلِمٌ، (٢٣٧٦).

(٢) رَوَاهُ الْبَيْهَقِيُّ فِي الْأَدَبِ الْفَرْدِ (٧١٦).

## الوسيلة الثانية: صلاة الجماعة

«صلاة الجماعة تفضل صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة»، حديث نبوي شريف<sup>(١)</sup>.

صلاة الجماعة مع عباد الله المؤمنين في بيت الرحمن، شعار المؤمنين الصادقين، فهناك ينزل على القلوب نور السعادة والسكينة والطمأنينة، فإنه لما ذكر ﷻ أنه نور السماوات والأرض، أرشد بعدها عباده إلى البغية التي يركز فيها ذلك النور، فذكر أنه إنما ينزل ﴿ فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَنْ تَرَفَعَ وَتَذَكَّرَ فِيهَا أَسْمُهُمْ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ﴾ (٢٦) رجالاً لا ذلهمم بخرة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة يخافون يوماً تتقلب فيه القلوب والآبصار ﴿ ٢٧ ﴾ ليجزيهم الله أحسن ما عملوا ويزيدهم من فضله، والله يرزق من يشاء بغير حساب ﴿ [النور: ٣٦-٣٨].

ونأمل في تلك الثمرات الزكية التي يجنيها من حافظ على صلاة الجماعة حينما يدمن السبر إلى بيوت الله، ينسبك عن بعضها تبئنا ﷻ فبقول: «بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة»<sup>(٢)</sup>، فكما آثروا الله على هوى أنفسهم، واستبفظوا من لذية المنام بلبون: «حي على الصلاة، حي على الفلاح»، في صلاة الفجر، يمشون إليها في جنح الظلام، جعل ﷻ جزاءهم من جنس أعمالهم، فجعل لهم نوراً تاماً يوم القيامة، بنبر لهم ظلمة الصراط،

(١) رواه البخاري، (٦٤٥).

(٢) رواه أبو داود، (٥٦١).

ليعبروا عليه في سلام إلى دار السلام.

وما ظنك بزائرٍ لِمَزُورٍ كريمٍ مفضالٍ، مُنْعِمٍ مَنانٍ، أَفلا بكرم ذلك الزائر، وبحسن ضافته؟ فالساعي إلى بيت الله ﷻ زائرٌ لله في بيته، كما أنبأ النبي ﷺ فقال: «مَنْ نَوَّضاً فِي بَيْتِهِ فَأَحْسَنَ الْوَضُوءَ، ثُمَّ أَتَى الْمَسْجِدَ فَهُوَ زَائِرٌ لِلَّهِ، وَحَقٌّ عَلَى الْمَزُورِ أَنْ يُكْرِمَ الزَّائِرَ»<sup>(١)</sup>.

### الواجب العملي:

١- حتى نفوس إلى الصلاة في أول وقتها؛ فم بضبط مُتَّبِعِ الساعَةِ على موافق الصلاة، أو انفق مع أحدِ أصدقائك أن تُذكِّرا بعضكما البعض بأوقات الصلاة، ولا سيما صلاة الفجر.

٢- فم بإعداد جدولٍ تُتابع فيه أدائك للصلاة، بمعنى إن فمت بالصلاة جماعة في المسجد؛ فضع علامة (صح)، أما إن فرطت في هذا الأجر الوفي ففانك صلاة الجماعة؛ فضع علامة (خطأ)، وفي نهاية كل أسبوعٍ راجعُ هذا الجدول وحاسب نفسك، وافطع العهد مع الله أن يملئ جدول الأسبوع القادم من علامات (صح).

٣- اجعل لنفسك رُفَّةً صالحةً من أصدقائك وجيرانك نعبئك على صلاة الجماعة.

### نذكر دائماً:

المحافظة على صلاة الجماعة طريقك للسعادة والنجاح

(١) رواه الطبراني في الكبير (١٦-٦).

## الوسيلة الثالثة: الدعاء

سُئِلَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام: «كَمْ بَيْنَ السَّاءِ  
وَالْأَرْضِ؟» فَقَالَ: دَعْوَةُ مُسْتَجَابَةٍ<sup>(١)</sup>.

الدعاء صلةٌ بَيْنَ العبدِ وَرَبِّهِ، يرفعُ فيها العبدُ يَدَيْهِ لِبَطْلَبِ مِنَ اللَّهِ  
مَا يَشَاءُ، وَيَرْجُو مِنَ اللَّهِ مَا يَرْبُدُّ، وَهُوَ أَمْرٌ مِنَ اللَّهِ نَعَالَى لِعِبَادِهِ؛ حَبِثُ قَالَ  
ﷺ: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي  
سَيَخْلُقُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠].

## فَضْلُ الدَّعَاءِ:

١- الدعاء سببٌ لَانْشِرَاحِ الصَّدْرِ: ففيه تَفْرِيجُ الْهَمِّ وَزَوَالُ الْغَمِّ  
وَنَبَسْرُ الْأُمُورِ، وَلَقَدْ أَحْسَنَ مِنْ قَالَ:

وَأَنبَى لِأَدْعُو اللَّهَ وَالْأَمْرُ ضَبِيقٌ      عَلِيٌّ فَمَا يَنْضَكُ أَنْ يَنْفَرُجَا  
وَرُبُّ فَتَى ضَاقَتْ عَلَيْهِ وَجُوهُهُ      أَصَابَ لَهُ فِي دَعْوَةِ اللَّهِ مَخْرَجَا

٢- حصولُ الْمُودَةِ بَيْنَ الْمُسْلِمِينَ: فإذا دعا المسلمُ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ فِي ظَهْرِ  
الْغَيْبِ؛ اسْتُجِيبَتْ دَعْوَتُهُ، وَهَذَا دَلِيلُ النُّقْوَى وَالصَّدَقِ وَالنَّزَاطِطِ بَيْنَ الْمُسْلِمِينَ.

٣- الدعاء سلامةٌ مِنَ الْعَجْزِ وَدَلِيلٌ عَلَى الْكِبَانَةِ: لِقَوْلِ النَّبِيِّ ﷺ:  
«أَعْجَزُ النَّاسِ مَنْ عَجِزَ عَنِ الدَّعَاءِ»<sup>(٢)</sup>.

(١) المجالسة وجواهر العلم، أبو بكر الدينوري، (ص: ٥٣٦).

(٢) رواه ابن حبان، (٣٥٠)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة، (٦٠١).

### الدعاءُ جماعُ الخير:

بقولِ التابعي الجليلِ مُطَرِّفُ بْنُ الشَّخْبَرِ: «نذكرتُ ما جماعُ الخير؛ فإذا الخيرُ كثيرٌ مثل: الصومُ والصلاةُ، وإذا هو في يدِ الله ﷻ، وإذا أنتَ لا تفدُرُ على ما في يدِ الله ﷻ إلا أنْ نسألهُ فبعظمتِكَ، فإذا جماعُ الخيرِ: الدعاءُ»<sup>(١)</sup>.

وهل السعادةُ والنجاحُ إلا بيدُ الله تعالى؟! فَمَنْ أَلَحَّ على الله تعالى بطلبهما، بعد أنْ أخذَ بأسبابِ إجابة الدعاءِ؛ زَرَقَهُ اللهُ تعالى سعادةً ونجاحاً في الدنيا والآخرةِ بكرمِهِ سبحانه.

### أسبابُ إجابة الدعاء:

#### ١- الذلُّ والانكسارُ بينِ يدي الربِّ ﷻ:

فهذا من أعظمِ شروطِ إجابةِ الدعاءِ، أنْ يصحبَ العبدُ دعاءَهُ بالذلةِ والانكسارِ بينِ يدي الله ﷻ، وهذا ما فعله نبيُّ الله بونسُ بْنُ مَنَى عليه السلام، غلاماً سقطَ ذلك النبيُّ الكريمُ في بطنِ الحوتِ، وأصبحَ في قَلْبِ ظلماتٍ ثلاثٍ: ظلمةُ الليلِ، وظلمةُ البحرِ، وظلمةُ بطنِ الحوتِ، هَجَّ لسأتهُ بذلك الدعاءُ العظيمُ، الذي يَفْضُ ذلَّهُ وانكساراً لله ربِّ العالمينَ، فما كانَ من الله ﷻ إلا أنْ نجَّاهُ من كُرْبِهِ، كما حَكَى عنه اللهُ ﷻ فقالَ: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْتَضِباً فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ ٨٧ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَجَعَلْنَاهُ مِنَ الْغَيْرِ وَكَذَلِكَ نَشِىءُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿[الأنبياء: ٨٧ - ٨٨].

(١) الزهد، أحمد بن حنبل، (ص: ٢٩٥).

## ٢ - إطفاء المظعم، وتحري الرزق الحلال؛

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «أيها الناس، إن الله طيب لا يقبل إلا طيباً، وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾»، وقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾»، ثم ذكر الرجل بطبل السفر أشعث أغبر يمد يده إلى السماء: يا رب، يا رب! ومطعمه حرام، ومشربه حرام، وملبسه حرام، وغذي بالحرام، فأنى يستجاب لذلك؟<sup>(١)</sup>

## ٣ - تحري أوقاف الإجابة؛

فمن فضل الله تعالى علينا أن جعل لنا أوقافاً نكون فيها الدعوات أقرب إلى الاستجابة؛ فمنها: يوم عرفة من أيام السنة، وشهر رمضان من بين الشهور، ووقت السحر من ساعات الليل، وبين الأذان والإقامة، ودبر كل صلاة مكتوبة، وأثناء السجود، وعند صعود الإمام يوم الجمعة، وآخر ساعة من نهار الجمعة، وعند نزول الغيث.

## من جوامع الدعاء؛

وها هو دعاء عظيم جامع به نستجلب الفرح والسرور، وندفع الحزن والجزع، وفيه بقول سيد السعدي والناجحين، نبينا محمد ﷺ: «اللهم أصليح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخري التي فيها معادي، واجعل الحياة زبادة لي في كل خير، والموت راحة

(١) رواه مسلم، (٢٣٩٣).



لي من كل شر»<sup>(١)</sup>.

بقول الشيخ السعدي رحمه الله: «إذا لحج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستغلبه الدنيوي والدنيوي بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك؛ حقق الله له ما دعاء ورعاه وعمل له، وانقلب همه فرحاً وسروراً»<sup>(٢)</sup>.

### الواجب العملي

١- اجعل من وفيتك يومياً حظاً للدعاء في وفيت من أوقات الاستجابة، نطلبُ قبه من الله تعالى ما نشاء، ويكونُ فيه نصيبٌ من الدعاء لوالدتك وإخوانك بظهر الغيب؛ فهذا دعاء مستجاب، كما قال ﷺ: «دعاء الأخ لأخيه بظهر الغيب لا يُرد»<sup>(٣)</sup>.

٢- فم بعمل بحث صغير عن الدعاء، واعمل على نشره بين أصدقائك وعائلتك.

٣- فم بعمل مُلصق بحوي آية أو حديثاً في فضل الدعاء، وعلِّفه على باب بيتك أو مدخل بنايتك.

### نذكر دائماً:

سهاًم الدعاء لا تخطئ الهدف

(١) رواه مسلم، (٧٨-٧٩).

(٢) الوسائل المتبعة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٣).

(٣) رواه البراء في مستدركه، (٥/ ١٤٥).

### الوسيلة الرابعة، ذكر الله

«لِكُلِّ شَيْءٍ جِلَاءٌ، وَإِنْ جِلَاءُ الْقُلُوبِ ذِكْرُ اللَّهِ تَعَالَى، أَمْرٌ الْمُرْدَاءُ بِحَيْثُ (١)».

#### الذكرُ سبيلُ السعادةِ والقوةِ والنجاحِ

فقد جعلَ الله تعالى عبادةَ الذكرِ من أسبابِ سعادةِ القلوبِ؛ فقال تَعَالَى: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ قَطْمِينَ الْقُلُوبِ﴾ [الرعد: ٢٨]، وربطَ سبحانه بينَ الذكرِ والنجاحِ؛ فقال: ﴿فَمَنْ أَتْبَعَ هُذًى فَلَا بَصِيرَةَ وَلَا يَسْتَفِي (١٣) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ [طه: ١٢٣-١٢٤]، قال الشيخُ السعديُّ رحمه الله: «ومن أكبرِ الأسبابِ لانسراحِ الصدرِ وطمانينته؛ الإكثارُ من ذكرِ الله، فإنَّ لذلك نائِباً عجبياً في انسراحِ الصدرِ وطمانينته، وزوالِ همِّهِ وغمِّهِ؛ فلذلك اللهُ أَوْعظُهم في حصولِ هذا المطلوبِ لخاصيته، ولما يرجوه العبدُ من ثوابِهِ وأجرِهِ» (٢).

#### الذكرُ خيرٌ من الذهبِ والفضةِ:

عن معاذِ بنِ جبلٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَلَا أُنبِتُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ، وَأَوْكَأَهَا عِنْدَ مَلِكِكُمْ، وَأَرْفَعِيهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ، وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ إِنْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْوَرِقِ، وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ أَنْ تُلْقُوا عِدْوَكُمْ فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ وَيَضْرِبُوا

(١) الزايل الصبب، ابن القيم، (ص: ٥٦).

(٢) الرسائل القليلة للحياة السعيدة السعدي، (ص: ١١).

أعترفكم»، قالوا: بلى، قال: «ذكرُ الله تعالى»<sup>(١)</sup>.

### أفضل الذكر تلاوة القرآن؛

فلا شك أن قراءة القرآن أعظم الذكر، وقد سَمَّى اللهُ ﷻ القرآنَ ذكرًا؛ فقال اللهُ تعالى: ﴿ذَلِكَ نَسْنُوهُ عَلَيْكَ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْأَكْبَرِ﴾ [آل عمران: ٥٨].

بل تلاوة القرآن أفضل من تلاوة الباقيات الصالحات؛ كما بدلُ عليه قولُ نبينا ﷺ: «أفضلُ الكلام بعد القرآن أربع؛ وهنَّ من القرآن، لا بضرُّك بأنَّهنَّ بدأت: سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر»<sup>(٢)</sup>.

### والعلم يشهد بالآثار الطيبة لأفضل الذكر<sup>(٣)</sup>؛

كانت نتائج الأبحاث التي أجريت على مجموعة من المنطوعين في الولايات المتحدة عند استماعهم إلى القرآن الكريم مُبهرة؛ فقد تمَّ تسجيل أثرٍ مهدي لتلاوة القرآن على نسبة بلغت ٩٧ ٪ من مجموع الحالات، ورُغم وجود نسبة كبيرة من المنطوعين لا يعرفون اللغة العربية؛ إلا أنَّه تمَّ رصدُ تغيراتٍ فسيولوجية لا إرادية عديدة حدثت في الأجهزة العصبية هؤلاء المنطوعين؛ مما أدَّى إلى تخفيف درجة التوتر لديهم بشكلٍ ملحوظ.

ليسَ هذا فقط، فلقد تمَّت تجربةٌ دقيقةٌ بعملِ رسمٍ خططيٍّ للدماغ أثناء الاستماع إلى القرآن الكريم، فوجد أنَّه مع الاستماع إلى كتاب الله تنتقل

(١) رواء، الترمذي، (٣٣٧٧).

(٢) رواء، أحمد في مسنده، (٦٠٦٥٩).

(٣) فوائد القرآن الصحية، موقع (www.khayma.com).

الموجات الدماغية من النسق السريع الخاصّ بالبقطة (١٣-١٢) موجة/ ثانية إلى النسق البطيء (٨-١٨) موجة/ ثانية، وهي حالة الهدوء العميق داخل النفس، وأيضاً شتّر غير المنحدرين بالعربية بالطمأنينة والراحة والسكينة أثناء الاستماع لآيات كتاب الله، رُغمَ عدم فهمهم لمعانيه!

وهذا من أسرار القرآن العظيم، وقد دلّ على ذلك قول الرسول ﷺ: «وما اجتمع قومٌ في بيتٍ من بيوتِ الله، يتلونَ كتابَ الله، ويندارسونه بينهم؛ إلّا نزلتْ عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفّتهم الملائكة، وذكرهم الله فيمن عنده»<sup>(١)</sup>.

#### من وسائل تدبر القرآن:

هناك عواملُ مساعدةٌ نسأل الله أن يُعيننا على تدبر كلام الله تعالى؛ فهو أعظمُ الذكر ومنها:

- ١ - المداومة على تلاوته.
- ٢ - نهية الجوارح المناسية.
- ٣ - ترديد الآية النورية في القلب.
- ٤ - الرجوع إلى بعض التفاسير المعتمدة.
- ٥ - ألا يكن همّ الفاري نهاية السورة.
- ٦ - القراءة بنية العمل والتطيق.

(١) رواه مسلم، (٧٠٢٨).

## الواجب العملي:

- ١- حدّد لنفسك وِرْدًا يوميًا من كتاب الله، وليكن قراءة ربع حزب يوميًا، واجعل معك كتابًا مبسرًا في التفسير، ونصحك بالتفسير المبسر الصادر عن مجمع الملك فهد رحمه الله بالمدينة المنورة.
- ٢- اجعل معك مفكرة صغيرة نكتب فيها المعاني التي استفدتها من القراءة كل يوم؛ حتى نسعى إلى تنفيذها في أفعالك اليومية.
- ٣- اجعل لك مُصَحِّفًا خاصًا ندوّن عليه ما ندبرته ونعلمته من كتاب تفسير القرآن.

## نذكر دائما:

﴿لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

### الوسيلة الخامسة، قيام الليل

«إني لأستقبل الليل فيهولني طوله، فأفتح القرآن فأصبح وما قضيت ثماني» النضيل ابن عباس<sup>(١)</sup>.

### لأن فوائده عظيمة:

- ١ - كَانَ ﷺ لَا يَزُكُّ قِيَامَ اللَّيْلِ فِي صَحِيحِهِ أَوْ مَرَضِهِ؛ فَكَانَ ﷺ إِذَا مَرَضَ بَصَلِي فَاعْتَدَا.
- ٢ - وَكَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا فَاتَهُ وَرْدُهُ مِنْ قِيَامِ اللَّيْلِ فُضَاءَ بِالنَّهَارِ؛ فَصَلَّى اثْنَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً.

### القيام سبيل النجاة الأعظم:

إِنَّ دُخُولَ جَنَّةِ الْخُلْدِ فِي الْآخِرَةِ هُوَ النِّجَاحُ الْأَعْظَمُ وَالسَّعَادَةُ الْكُبْرَى، وَقِيَامُ اللَّيْلِ مِنْ أَعْظَمِ السَّبِيلِ لِهَذَا النِّجَاحِ الْعَظِيمِ، فَغَدَّ وَصَفَ لَنَا النَّبِيُّ ﷺ الْغُرْفَةَ الَّتِي أُعِدَّتْ فِي الْجَنَّةِ لِمَنْ يَحَافِظُونَ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ؛ فَقَالَ: «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ عُزْفًا، تُرَى ظُهُورُهَا مِنْ بَطُونِهَا، وَبَطُونُهَا مِنْ ظُهُورِهَا» فَفَإَمَّ أَعْرَابٌ، فَقَالَ: لِمَنْ هِيَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «لِمَنْ أَطَابَ الْكَلَامَ، وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَأَدَامَ الصَّبَامَ، وَصَلَّى لِلَّهِ بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ»<sup>(٢)</sup>.

(١) إحياء علوم الدين، الغزالي، (١/ ٢٥٤).

(٢) رواه الترمذي، (٢١١٢).

وسائل تعينك على قيام الليل :

١- نَمْ قَبْلَوْنَكَ؛

فَكَأَنَّكَ تَسْرِي سَاعَةً مِنَ اللَّيْلِ وَمَا فِيهَا مِنَ الْأَجْرِ وَالْخَيْرِ بِسَاعَةٍ مِنَ النَّهَارِ؛ لِذَلِكَ أَمَرَكَ النَّبِيُّ ﷺ حِينَ قَالَ: «فَبَلُّوا؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَبْضِلُ»<sup>(١)</sup>.

٢- أَقْبِلْ مِنَ الطَّعَامِ؛

بِقَوْلِ سَفْيَانَ الثَّوْرِيِّ رَحِمَهُ اللَّهُ: «عَلَيْكُمْ بِغَلَّةِ الطَّعَامِ ثَمَلَكُوا فَبِامِ اللَّيْلِ»<sup>(٢)</sup>.

٣- اجْعَلْ لَكَ رُفْفَةً صَالِحَةً؛

تَعْبُثُكَ عَلَى تَبَامِ اللَّيْلِ، وَتَوْفُظُكَ لَهُ، كَمَا كَانَ النَّبِيُّ ﷺ بَوَظَّ فَاطِمَةَ وَزَوْجَهَا عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام مِنْ نَوْمِهَا، فَبَطَّرُوهَا عَلَى بَاطِنِهَا وَيَقُولُ: «أَلَا نَصْلِيَانِ؟»<sup>(٣)</sup>.

٤- تَجَنَّبْ مَعْصِيَةَ اللَّهِ تَعَالَى؛

فَبِإِمَامِ اللَّيْلِ شَرَفٌ لَا يَسْنَحُهُ إِلَّا مَنْ أَحَبَّ نَهَارَهُ بِالطَّاعَةِ؛ وَلِذَلِكَ قَالَ إِبْرَاهِيمُ بْنُ أَدَهَمَ: «لَا نَعَصِيهِ بِالنَّهَارِ وَهُوَ بِفِعْلِكَ بَيْنَ يَدَيْهِ بِاللَّيْلِ؛ فَإِنَّ وَفَوْقَكَ بَيْنَ يَدَيْهِ بِاللَّيْلِ مِنْ أَعْظَمِ الشَّرَفِ، وَالْعَاصِي لَا يَسْنَحُ هَذَا الشَّرَفَ»<sup>(٤)</sup>.

(١) رَوَاهُ الطَّبْرَانِيُّ فِي الْأَوْسَطِ، (٢٨).

(٢) تَبَيَّنَ الْمُغْتَرِبِينَ، الشَّعْرَانِيُّ، (ص: ٣٥).

(٣) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ، رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ، (١١٢٧)، وَمُسْلِمٌ، (١٨٥٤).

(٤) تَبَيَّنَ الْمُغْتَرِبِينَ، الشَّعْرَانِيُّ، (ص: ٥٣).

### عائلة قيام الليل:

وليك خبر هذه العائلة التي كان لها مع قيام الليل شأن عظيم، إنها عائلة صالح بن يحيى، أفرادها عليّ والحسن ابنا صالح بن يحيى وأُمهما، حيث كانوا يفسّمون الليل بينهم ثلاثة أجزاء، فبقوم عليّ ثلثاً ثم بوقظ أخاه ثم ينام، فبقوم الحسن ثلثاً ثم بوقظ أمّه ثم ينام، ثم يقوم أمهما ثلثاً، فلما مانت أمهما فسما الليل نصفين بقوم عليّ الأول ثم ينام، ثم يقوم الحسن الثاني ثم ينام، فلما مات عليّ كان الحسن يقوم الليل كله<sup>(١)</sup>.

### الواجب العملي:

١- قبل أن ننام نأدّب بأداب النوم؛ بأن ننام على طهارة، وتضطجع على جنبك الأيمن، وأن تردّد أذكار النوم، وكُنْ على يقين بأن الله تعالى سوف يوقظك من الليل، وأيضاً خذ بالأسباب المادية، بأن تضبط منبه الساعة، أو نوصي أحداً من أصدقائك أن يوقظك.

٢- في البداية اجعل لك ركعتين نصلي فيهما بجزء يسير من القرآن، واجعلهما قبل أن ننام، وداوم على ذلك لمدة شهر كامل، ثم اشرع في زيادة مقدار ما تفرّقه من القرآن في صلاتك.

٣- إذا داومت على قيام الليل لفترة طويلة قبل أن ننام، فاحرص بعدها على أن نغتنم ساعة من الثلث الأخير من الليل؛ فاستبظ قبل الفجر بساعة، واغتنم هذه الساعة المباركة في قيام الليل، والنصرع بين يدي

(١) وهان الليل العفان، (١/ ٤٠١).



الله تعالى، والإلحاح بالدعاء بأن يجعلك من أهل السعادة والنجاح في الدنيا والآخرة.

**تذكر دائما:**

دقائق الليل غالية؛ فاعتمها

## الوسيلة السادسة، التفكير

قال ابن عيون: «سُئِلَتْ أُمُّ الدرداء: مَا كَانَ أَفْضَلَ عِبَادَةِ أَبِي الدرداء؟ قَالَتْ: التَّفَكُّرُ وَالْاعْتِبَارُ»<sup>(١)</sup>.

## فوائد جمّة لعبادة التفكير:

للتفكير في آلاء الله تعالى فوائد جمّة لا تُعدُّ ولا تُحصى، بقول جل في علاه واصفاً الذين يتفكرون في خلقه: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ فِيْكُمْ وَفُتُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَكَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ [آل عمران: ١٩١]، فنكون نسبجُ التفكير أن يرفع في قلوبهم البغى بعظمة الله، والخسبة من هذا الرب الجليل سبحانه؛ فنطق السنتهم بالدعاء: ﴿رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلاً سُبْحَنَكَ قَوْلَنَا عَذَابُ النَّارِ﴾<sup>(٢)</sup> رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلُ النَّارَ فَقَدْ أَخْرَجْتَهُ، وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ<sup>(٣)</sup> رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا مَعَ الْآبِرَارِ<sup>(٤)</sup> رَبَّنَا وَءَاتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ

[آل عمران: ١٩١-١٩٤].

ثم نكون الإجابة من الرب المنعم الكريم: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ﴾ [آل عمران: ١٩٥]، فهل أعظم من ذلك سعادة ونجاحاً؟! تفكّر بورث في القلب نعظم الله وخشيته، وصدق الدعاء له سبحانه، وكريم العطايا والإجابة منه.

(١) صفة الصفوة، ابن الجوزي، (١/٦٢٨).

### مجالات التفكير:

فمن رحمۃ الله وفضله ومنيته علينا أن جعل لنا مجالات عديدة للتفكير، ومواطن كثيرة للتدبر؛ ومنها:

١- التفكير في آلاء الله لا في ذاته؛ وذلك مصداقاً لوصية النبي ﷺ حين قال: «تفكروا في آلاء الله، ولا تفكروا في الله ﷻ»<sup>(١)</sup>.

٢- التفكير في آيات القرآن العظيم: قال سبحانه: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْفَرَةَ إِنْ لَوُكُنْ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ آخِزَاتِنَا كَثِيرًا﴾ [النساء: ٨٢].

٣- التفكير في آيات الله في النفس والكون: فقد جعل الله من هذا الكون القسبح كتاباً مفتوحاً، بورث التفكير فيه البصيرة بعظمه الخالق، ويوتق الصلة بالله ﷻ، ومن كان مع الله؛ فلا يضره من أمر الدنيا شيء.

وقال تعالى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ مَآبِتٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ۝٤٠﴾ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ [الذاريات: ٢٠-٢١]، فما أكثر ما أودع الله تعالى في نفس الإنسان من الآيات والمعجزات، التي يزداد قلب المؤمن بالتفكير فيها يقيناً ومحبةً، وفرباً من خالفه.

بضول أهل العلم: إن الاهتزاز الذي يحدثه الصوت في الهواء ينتقل إلى الأذن التي تنظم دخوله لبرق طبله الأذن، ثم ينتقل داخل منظومة معقدة من الأذن والأنابيب، بعضها لولبي وبعضها نصف مستدير، وفي الأذن اللولبية وحدها أربعة آلاف فوس صغير متصلة بعصب السمع في المخ.

(١) رواء البيهقي في شعب الإيمان، (١٦٠).

ونصوّر - أيها القارئ العزيز - أنّ في الأذن وحدها مائة ألف خلية سمعية، تتصلّ بالأعصاب السمعية، التي تنتهي بأهدابٍ دفيقة، دفة تجعلّ الألباب في حبرتها نرودد، فكيف رُكِّبَتْ هذه الأفواسُ التي نعدُّ بالآلاف؟ وكيف ينتظم كلّ هذا النظام المعقّد في ستمراتٍ قليلة في هذه الأذن الصغيرة؟!

أفّنها هو ما إليه هداك	لله في الآفاقِ آياتٌ علّ
عجبٌ عجبٌ لو نرى عيناك	ولعلّ ما في النفس من آياته
حاولت نفسيراً لها أعباك	والكونُ مشحونٌ بأسرارٍ إذا

فنجيبُ النفسُ عائدةً لربها معلنةً أنّ:

حمداً وليس لواحدٍ إلّاك	ربي لك الحمدُ العظيمُ لذاتك
تدري له ولكنّه إدراك	بما مدركُ الأبصارِ والأبصارُ لا
في كلّ شيءٍ أسننينٌ علّاك	إن لم تكن عيني نراك فإني
ما خاب يوماً من دعا ورجاك	شاغراً ذنوبي واسنجب لرجاوتي

#### الواجب العملي

- ١ - اجعلْ لنفسك ساعةً كلّ أسبوعٍ لتتفكر في خلقِ الله، كأنْ تخرُجُ في رحلةٍ خلويّةٍ تجعلُ فيها وقتاً للتدبّر والتفكير.
- ٢ - اقرأ كتاب: (العظمة في كلّ مكان)، للدكتور هارون مجي، لتعرفَ على بعضِ آياتِ الله تعالى في الكون.

٣- احرص على التدبير والتفكير أثناء نلاؤك لوزدك اليومي من كتاب الله تعالى.

**تذكر دائما:**

فكر ساعة خير من قيام ليلة

## الوسيلة السابعة، التوبة والاستغفار

\*طوسي لمن وُجِدَ في صحيفته استغفارا  
كثيرا\* حديث نبوي شريف<sup>(١)</sup>.

حينما نُضيقُ السبيلُ، وتُعلَقُ في الوجوه الأبوابُ، حينما تزدادُ الكربةُ، ونشندُ الأزمةُ، ونهربُ السعادةُ من قلبك بعد أن حاصرَكَ الذنوبُ، ومحبطُ بك الفشلُ بعد أن خسرتِ نوبتَ الله تعالى بما كسبتِ بدالك، حينها فلا نبأسُ، ونذكرُ أن لك ربًّا يغفرُ الرِّلَّاتِ ويغفرُ العثراتِ، يقولُ في كتابه: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ﴾ [التورى: ٢٥]، إِنَّهُ رَبُّ رَحِيمٌ لَا يَطْلُبُ مِنْكَ سِوَى الْبِدَايَةِ، والبدايةُ لبستِ إلا توبةً تصوحا، نوبةً تربلُ الهمَّ والحزنَ فتحلبها فرحا وسعادةً، نوبةً تُبَسِّرُ الصعوباتِ ونذلُّ العقباتِ، ونحبلُ الفشلَ نجاحًا ونوفيَقًا.

## فرحة الرب بتوبة العبد

فلو لم يكن في التوبة من فضلٍ إلا هذا لكفى، فاسمع إلى النبي ﷺ وهو يقولُ: «للهُ أشدُّ فرحًا بنوبةِ عبده حينَ ينوبُ إليه، من أحداكم كانَ على راحلتهِ بأرضٍ فلاةٍ، فانفلتت منه وعليها طعامه وشرابه، فأَبَسَ منها، فأتى شجرةً فاضطجعَ فِي ظِلِّهَا، قد أَبَسَ من راحلتهِ، فبينما هو كذلك إذا هو بها قائمةٌ عنده، فأخذَ يخطأها، ثم قالَ من شدةِ الفرحِ: اللهم أنتَ عيدي وأنا ربُّكَ،

(١) رَوَاهُ ابْنُ مَاجَهَ (٣٩٥).

أخطأ من شدة الفرح»<sup>(١)</sup>.

فإن كان الله تعالى - الذي لا تنفعه الطاعة ولا تضره المعصية - بفرح بنوبة عباده، فكيف بحالنا ونحن عباد الله الفقراء إلى رحمته، المحتاجون إلى عفو؟!

### شروط التوبة:

وهي ثلاثة شروط لا بد أن يأتي بها النائب إلى ربه، حتى تُقبل توبته، ويُغفر ذنبه؛ وهي:

- ١ - ترك الذنوب والإقلاع عنها في الحال.
- ٢ - ندم شديد على ما فرط العبد في حق ربه.
- ٣ - عزم أكيد على عدم العودة إلى الذنب في المستقبل.

### الواجب العملي:

- ١ - احرص على أن تغتدي بالرسول ﷺ فتستغفر في مجلسك مائة مرة.
- ٢ - اخلص التوبة لله تعالى حتى تكون هذه التوبة نوبة تصوحا، وادع الله كل يوم «رب اغفر لي ونب عليّ إنك أنت النواب الغفور»، واجعل لنفسك وقتا محددًا كل يوم قبل نومك نحاس فيه نفسك، وتأكد فيه من سيرك على طريق التوبة، الذي بدأت نسلكه من الآن.
- ٣ - اشغل وقتك بما هو نافع ومفيد، حتى إذا ما دعّتك نفسك إلى سوء

(١) رواه مسلم، (٧١٣٦).

وَجَدَنَّكَ مُنْشَغَلًا بِأَمْرِ مِبْلَحٍ فَحُبُّهُ؛ كَالْفِرَاءَةِ؛ أَوْ مُشَاهِدَةٍ بِرَنَامَجٍ وَثَائِفِيٍّ  
هَادِفٍ فِي التَّلْفَازِ، أَوْ بِمَهَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ النَّبِيِّ تَحُبُّهَا، فَتَرَوْضُ نَفْسَكَ عَلَى  
ابْتِغَاءِ الْخَيْرِ، وَالنَّفْوَهِ مِنْ كُلِّ شَرٍّ.

٤- تَخْلَصُ مِنْ رُفْفَةِ السُّوءِ النَّبِيِّ نَشْءُ النَّاتِبِ إِلَى طَرِيقِ الْمَعْصِيَةِ مَرَّةً أُخْرَى  
وَلَا يَدُّ.

٥- اجْعَلْ لَكَ نَصِييًّا يَوْمِيًّا ثَابِتًا مِنَ الطَّاعَاتِ لِنَعْوَضَ مَا فَانَكَ، فَإِنَّ  
الْحَسَنَاتِ بُذْهِبْنَ السَّبَبَاتِ، بَأَن تَجْعَلَ لَكَ وَرْدًا ثَابِتًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ  
فَهوَ نِعَمٌ مُثَبَّتٌ، وَأَنْ تَحَافِظَ عَلَى الصَّلَوَاتِ فِي جَمَاعَةِ الْمَسْجِدِ.

**تذكر دائما:**

التوبة والاستغفار طريق السعادة



### الوسيلة الثامنة: التوكل على الله

«سُرُّ التوكلِ وحُضْنَتُهُ هو اعتِقادُ القلبِ على الله وحده» ابن القيم<sup>(١)</sup>.

الطيرُ الضعيفُ يَسْبَحُ بِفَطْرِنِهِ في فضاءِ الله الواسعِ، فهل رأيتَ يوماً كَفَّ عن طلبِ الرزقِ اعتماداً على غيره؟! أو جلسَ على غُصْنِ الشجرةِ حزناً مغموماً؟! فإنك لن نراه إلا مُحَلِّفاً في المقضاءِ، ساعياً نحو هدفه ومراةٍ؛ لأنَّه ببساطةٍ يعبسُ منوكلًا على ربه وخالفه؛ فكُنْ كالطيرِ يرزقُ الله كما يرزقه؛ فالنبيُّ ﷺ يقولُ في الحديث: «لو أنكم تتوكلون على الله حقَّ توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خفاصاً وتعود بطاناً»<sup>(٢)</sup>.

### التوكل سبيلُ الفرج

فهذا موسى عليه السلام، كان جنودُ فرعونَ من خلقه والبيمُ من أمامه، لكنه صدق في التوكل على ربه، فقال: ﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: ٦٢]، فكان الله ﷻ معه: ﴿وَأَنجَيْنَا مُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ﴾ [الشعراء: ٦٥]، فبالتوكل يجعلُ الله ﷻ لك من كلِّ ضيقٍ فرجاً، ومن كلِّ همٍّ مخرجاً، فإذا أَعْيَبَكَ مشكلةٌ أو أَلَمَتْ بك ضائقةٌ؛ فنوجه إلى الله تعالى وقل: ﴿فَإِنْ تَوَلَّوْا فَمَلَأْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾ [التوبة: ١٢٩].

(١) القوائد ابن القيم (ص: ٨٧).

(٢) رواه الترمذي، (٢٥١٥).

## درس في التوكل:

ولنا في سيرة نبي الرحمة ﷺ عبرة وعظة، فالغار الصغير بضمه هو وصاحبه أبا بكر رضي الله عنه، فيقول للنبي ﷺ: لو نظر أحدكم تحت قدميه لرآنا، فيكون رد النبي ﷺ: «با أبا بكر، ما ظنك باثنين الله ثالثهما؟!»<sup>(١)</sup>، فبُصِدني الله على هذا التوكل من فوق سبع سموات بأن ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [التوبة: ٤٠]، فهبات للحزن أن يعرف طريقاً لقلب نوكل على الله حق التوكل.

فإذا العنابة لاحتظك عيوئها نم فالحوادث كلهن أمان

## التوكل يدفع الهموم ويجلب السرور!

يقول الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله: «من اعتمد القلب على الله، وتوكل عليه، ولم يستسلم للأوهام ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله وطمع في فضله؛ اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم، وزالت عنه كثر من الأسقام البدنية والفلبية، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه»<sup>(٢)</sup>.

## التوكل طريق السعادة:

وبعدونا فلم الرفاعي رحمه الله، فيوحي إلى عفوئنا بمعانبه الفبمة؛ ليعلن أن: نوكل ولبس نواكلًا.

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (٤٦٦٣)، ومسلمه (٦٣١٩).

(٢) الرسائل القيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٤٠).

قدينُ الإسلام دينٌ وسطية واعتدال؛ فيحذرنَا من التفسير في الأخذ بالأسباب بدعوى التوكل، ولذلك؛ قال النبي ﷺ للأعرابي الذي ترك النافذة دون عقالها اعتمادًا على التوكل: «اعقلها وتوكل»<sup>(١)</sup>، ففرن ﷺ بين الأسباب (ربط النافذة)، وبين التوكل.

### سبيل التوكل:

أكثر ما بغوي التوكل في القلب هو معرفة الله تعالى بأسمائه وصفاته: فمن عرف أن الله رحمنٌ رحيمٌ، غفورٌ، قويٌ عزيز، حكيمٌ عليمٌ، سميعٌ بصيرٌ، غنيٌ حميدٌ؛ فإن ذلك يدفعه دفعًا إلى أن يتوكل عليه؛ ولذلك نفل ابنُ القيم عن شيخه ابنِ نمية قوله: «لا يستقيم التوكلُ إلا من أهلِ الإثبات»<sup>(٢)</sup>، أي ممن فدروا الله حقَّ قدره فأثبتوا له صفاتِ الكمال والجمال.

### الواجب العملي:

- ١ - إذا واجهتكَ مشكلةٌ، فأحسن التوكلَ على ربك، ثم خُذْ بأسباب حلِّها ما استطعت، وانترك النتائج على الله تعالى.
- ٢ - اكتب في ورقة كبيرة حديث النبي ﷺ: «لو أنكم تنوكلون على الله حق توكله؛ لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصًا وتعود بطانًا»<sup>(٣)</sup>، علِّقها أمامك في مكانك، لتذكرك دائمًا بحقيقة التوكل على الله.

(١) رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ، (٢٧٠٧).

(٢) مدارج السالكين، ابن القيم، (٢/ ١١٨).

(٣) رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ، (٢٥١٥).

٣- فَوْتَوَكَّلْ بِتَعْظِيمِ اللَّهِ عَالِي فِي قَلْبِكَ.

تذكرة:!

بالتوكل على الله تطرد الهموم وتزيل الغموم

### الوسيلة التاسعة: الرضا بقضاء الله وقدره

«فيل للسعادة: أين نسكُن؟ فقالت في  
قلوب الراضين، وفيل: فبِم تتخذين؟ قالت:  
من فوت إيمانهم، وفيل: فبِم تُسجنلين؟  
قالت: أن نعلم النفس أن لن بصيبها إلا ما  
كُتب الله لها»<sup>(١)</sup>.

إن الرضا بقضاء الله تعالى بملأ قلب المؤمن بالسكينة، فمهما اضطربت  
الأحداثُ ونفلبت الأحوالُ فلن يكون إلا ما قدره الله ﷻ، كما يقول ﷺ:  
«واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء؛ لم ينفعوك إلا بشيءٍ قد  
كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء؛ لم يضروك إلا بشيءٍ قد  
كتبه الله عليك، رُفعت الأفلامُ، وجفت الصحف»<sup>(٢)</sup>.

### عاقبة الرضا

لما مات أبو سلمة رضي الله عنه قالوا لزوجته أم سلمة: فولي اللهم أجرني في  
مصيبي، واخلف لي خيراً منها، فقالت: ومن خير من أبي سلمة؟ ولكنها  
رضيت بقدر الله، وقالنها بنفس راضية بالقضاء متقبلة له، فأخلفها الله تعالى  
خيراً من أبي سلمة، فتزوجها النبي ﷺ<sup>(٣)</sup>.

(١) بواعث السعادة، مصطفى السباعي، (ص: ١٥٥).

(٢) رواء الترمذي، (٢٧٠٦).

(٣) أصل الحديث رواء مسلم، (٢١٦٤).

### الرضا طريق السعادة؛

بقول الشيخ السعدي رحمه الله: «وينبغي أقبًا إذا أصابه - أي الإنسان - مكروهٌ أو خاف منه؛ أن يفارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية، وبين ما أصابه من مكروه، فعند المقارنة ينضح كثرة ما هو فيه من النعم، واضمحلال ما أصابه من المكاره.

وكذلك يفارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه، وبين الاحتمالات الكثيرة في السلامة منها، فلا بدع الاحتمال الضعيف بغلب الاحتمالات الكثيرة القوية، وبذلك يزول همه وخوفه»<sup>(١)</sup>.

### قصة طفل راضٍ بقضاء الله :

كانت هناك أرملة فقيرة، نعش مع طفلها الصغير في حجرة صغيرة فوق سطح أحد المنازل، حياة متواضعة في ظروف صعبة، إلا أن هذه الأسرة الصغيرة كانت تتميز بعمه الرضا، لكن أكثر ما كان يزعج الأم هو سقوط الأمطار في فصل الشتاء.

فالحرفة عبارة عن أربعة جدران، وبها باب خشبي، غير أنه ليس لها سقف، وكان فد مرّ على الطفل أربع سنوات منذ ولادته، لم تتعرض المدينة خلالها إلا لـ (زخات) قليلة وضعيفة من المطر، إلا أنه ذات يوم تجمعت الغيوم، وامتلأت سماء المدينة بالسحب الداكنة، ومع ساعات الليل الأولى هطل المطر بغزارة على المدينة كلها، فاحتفى الجميع في منازلهم، أما الأرملة

(١) الرسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي (ص: ١٦).

والطفل فكان عليهم مواجهة موقف عصيب.

نظر الطفل إلى أمه نظرة حائرة، واندس في أحضانها، لكن جسد الأم مع ثيابها كان غارقاً في البُلبُل، أسرعَت الأم إلى باب الغرفة فخلعته، ووضعته مائلاً على أحد الجدران، وخبأت طفلها تحت الباب المائل لتُحجب عنه سبل المطر المنهمر.

فنظر الطفل إلى أمه في سعادة بريئة، وقد علت وجهه ابتسامة الرضا، وقال لأمه: ماذا يا نرى بفعل الناس الفقراء الذين ليس عندهم باب حين يسقط عليهم المطر؟! لقد أحسَّ الصغبر أنه بتسمي إلى طبقة الأثرياء؛ ففي بيتهم باب!

فما أجهل الرضا، فهو مصدر السعادة وهدوء البال، وفيه الوفاة من أمراض المرارة والنمرد والحقد<sup>(١)</sup>.

ونذكرنا هذه القصة بالشاعر محمد مصطفى حمام حين يقول<sup>(٢)</sup>:

علمتني الحياة ان اقلقى	كل الوانها رضا وقبولاً
ورابت الرضا بخفض اقلقي	وبلقى على الماسي السدولاً
والذي ألهم الرضا لا نراه	أبد الدهر حاسداً أو عدولاً

### الواجب العملي:

١ - إذا أصابك مصيبة أو نزل بك مكروه، فليكن أول ما ينطق به لسانك:

(١) نقلًا عن موقع (www.forsanelhay.com)، ينصرف.

(٢) جدد حياتك، محمد الغزالي، (ص: ٧٤)

«إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم آخِزْني في مصيبي، واخْلُفْني خَيْرًا منها»، وَثِقْ أَنَّ اللَّهَ سَبَّوْضُكَ خَيْرًا.

٢- إذا أردت الرضا بما قَسَمَ اللهُ لك، فتعود أن ننظر إلى من منحهم الله أَفْلاً منك من النعم، فمثلاً إن كان الله رزقك بولَدٍ ونريد آخر؛ فنذكر أن هناك من حُرِّموا من نعمة الولد.

٣- اجعل من دعائك كُلِّ يوم: «اللهم إني أسألك الرضا بعد الفضاء».

٤- إذا لم نَرَ عينك سوى الجوانب المظلمة في حياتك فنذكر نعمة الإسلام عليك، فإنها أعظم النعم.

### نذكر دائماً:

الرضا هو مصدر السعادة وسكنها



## الوسيلة العاشرة، محاسبة النفس

«حاسبوا أنفسكم قبل أن تموتوا، وحاسبوا  
 أنفسكم قبل أن ترضوا، فإنه أهون عليكم في  
 الحساب غداً، أن تحاسبوا أنفسكم اليوم،  
 وتزينوا للعرض الأكبر، ﴿يَوْمَ يُعْرَضُونَ لَا  
 تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ﴾ [الحاقة: ١٨]» عمر بن الخطاب  
رضي الله عنه.

لما كانت النفس الأمارَةُ أقرب شريكٍ للإنسان في حياته، نلزمه في كل  
 دقيقة وثانية، وفي كل حركة وسكنة، تحثُّه على الكسل، ونوقعه في الزلل، كان  
 لزاماً على العاقل أن يحذرها، وأن يحاسبها فبزجرها، كما أمره الله ﷻ فقال:  
 ﴿بَنَاهَا الذَّبِيبَ ۖ ءَامِنُوا آلِهَةً ۖ وَلَنَنْظُرَنَّ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَيْرِ ۖ وَانْقُضُوا آلِهَةً ۖ لَئِنْ آلِهَةً  
 خَيْرٌ بِمَا نَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: ١٨].

فنصبرُ النفس في بده أداة طَبَّعة، دافعة إلى النجاح، جالبة للسعادة،  
 بفعل كل ما يرضي الله تعالى، والقيام بما ينفع الإنسان في دينة ودنياه، حتى لو  
 كان ثقبلاً على النفس، وينبعد عن كل ما يجلب الهمَّ والغمَّ من معصية الله،  
 وما يجلب الفشل من التسويف والكسل، حتى لو كان محبوباً إليها.

## شمار الحاسبة:

ولحاسبة النفس آثارٌ ومنافع عظيمة؛ منها:

١- الاطلاع على عيوب النفس، ومن لم يطلع على عيوب نفسه لم يمكنه إزالتها، وهذه من أهم سمات الناجحين في الحياة؛ أنهم يضعون أيديهم على أخطائهم، فيعلمون منها، وينهضون من كبائرهم، ويستفيدون منها الخبرات والتجارب.

٢- ومن ثمار محاسبة النفس إعانتها على المرافقة، ومعرفة أنه إذا اجتهد بذلك في محابه اسراح في ممانه، وهذه من صفات المؤمن الناجح، الذي يسعى إلى النجاح في الدنيا وعيَّنه على النجاح الأكبر يوم القيامة؛ فبعد لموقفه أمام ربه؛ فيحاسب نفسه في الدنيا، حتى يخفَّ عليه الحساب يوم القيامة.

## الحاسبة طريق السعادة والنجاح معاً:

كان عمرُ بن الخطاب رضي الله عنه يكتُبُ إلى بعض عماله فيقول: «حاسب نفسك في الرخاء قبل حساب الشدة، فإن من حاسب نفسه في الرخاء قبل حساب الشدة؛ عاد أمره إلى الرضا والغبطة، ومن أهَّته حباته، وشغلته أهوائه؛ عاد أمره إلى الندامة والخسارة»<sup>(١)</sup>.

وقال وهبُ بن منبه: «مكتوبٌ في حكمه آل داود: ينبغي للعافل أن لا يغفل عن أربع ساعات: ساعة يحاسب فيها نفسه، وساعة يتأجج فيها ربه، وساعة يلقي فيها إخوانه الذين يخبرونه بعبويه ويصدقونه عن نفسه، وساعة

(١) محاسبة النفس، ابن أبي الدنيا، (ص: ١٧).

بجلب بين نفسه وبين لذاتها فيما لا يجرم ويحمل، فإن في هذه الساعة عوناً على تلك الساعات»<sup>(١)</sup>.

### أنواع محاسبة النفس:

ومحاسبة النفس نوعان: نوع قبل العمل، ونوع بعده، فأما قبل العمل فيقول عنها الحسن البصري رحمه الله: «رَحِمَ الله عبداً وقف عند همه؛ فإن كان لله مضي، وإن كان لغيره تأخر»<sup>(٢)</sup>.

وأما بعد العمل فيقول فيها ابن القيم رحمه الله: «وهي ثلاثة أنواع: أحدها: محاسبتها على طاعة فصرت فيها من حق الله تعالى، والثاني: محاسبتها على كل عمل كان تركه خيراً من فعله، والثالث: أن يحاسب نفسه على أمر مباح أو معناد، لم فعله؟ وهل أراد به وجه الله والدار الآخرة؟ فيكون رابحاً، أو أراد به الدنيا وعاجلها؟ فيخسر ذلك الربح»<sup>(٣)</sup>.

### الواجب العملي:

- ١ - حاسب نفسك قبل كل عمل نعمله، هل هو مما يرضي الله تعالى؟ هل هو في صالحك؟ هل يدفع بك إلى النجاح أم إلى الفشل؟
- ٢ - اجعل لنفسك يوماً عشر دقائق قبل نومك تحاسب فيها نفسك، وتقف فيها على أخطائك.

(١) جامع العلوم والحكم، ابن رجب الحنبلي، (ص: ٢٩٥).

(٢) إحياء علوم الدين، الغزالي، (٤ / ٤٠٠).

(٣) إغاثة المفهفان، ابن القيم، (١ / ٨٢).

٣- اجعلْ محاسبتَكَ لنفسِكَ زِدْفَعُكَ إِلَى إِحْسَانِ الْعَمَلِ وَإِنْفَانِهِ لَا إِلَى الْقَنُوطِ وَالْبَاسِ.

**تُذَكِّرُ إِنَّمَا:**

الْكَبِيرُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ

## ثانيًا. الجانب الشخصي

- 😊 الوسيلة الحادية عشرة : الثقة بالنفس
- 😊 الوسيلة الثانية عشرة : الأمل والتفاؤل
- 😊 الوسيلة الثالثة عشرة : التفكير الإيجابي
- 😊 الوسيلة الرابعة عشرة : تول مسئولية حياتك
- 😊 الوسيلة الخامسة عشرة : عش حاضرك
- 😊 الوسيلة السادسة عشرة : التفكير الإبداعي
- 😊 الوسيلة السابعة عشرة : قراراتك تصنع حياتك
- 😊 الوسيلة الثامنة عشرة : اتخذ قدوة حسنة
- 😊 الوسيلة التاسعة عشرة : الخرائط الذهنية
- 😊 الوسيلة العشرون : التغلب على النقد
- 😊 الوسيلة الحادية والعشرون : اكسر سلسلة الإرهاق المستمر
- 😊 الوسيلة الثانية والعشرون : حدد هدفك
- 😊 الوسيلة الثالثة والعشرون : رتب أولوياتك

- 😊 الوسيلة الرابعة والعشرون : استثمار وقتك بفاعلية
- 😊 الوسيلة الخامسة والعشرون : التقييم المستمر سبيل التطور
- 😊 الوسيلة السادسة والعشرون : الرغبة المشتعلة
- 😊 الوسيلة السابعة والعشرون : التصور والتخيل
- 😊 الوسيلة الثامنة والعشرون : التحسين المستمر
- 😊 الوسيلة التاسعة والعشرون : المرونة
- 😊 الوسيلة الثلاثون : الالتزام والانضباط

### الوسيلة الحادية عشرة، الثقة بالنفس

«لا شيء كالإنحياز يحضن الذات، وبورث  
صاحبه التمسّر» الدكتور عماد الكريم  
بكار<sup>(١)</sup>.

هل نعرف من هو يزيد بن المهلب؟ إنه أمير من أمراء المسلمين في دولة بني أمية، غدر الدهر عليه فأودع السجن، ولكنه استطاع الفرار منه، وبينما هو وفناء بسبران في وسط الصحراء، فإذا بها بقبابلان راعيًا ومعه بعض الشباه، فقال يزيد لفناه: اسنسفنا من هذا اللبن، فذهب الغنى إلى الراعي، واشترى منه بعض اللبن، فأمر الأمير فناه أن يعطي الراعي ألف درهم، فقال الغنى للأمير: ولكنه لا يعرفك أيها الأمير، فقال له الأمير: ولكنني أعرف قدر نفسي<sup>(٢)</sup>، وكذلك ينبغي لك - أيها المؤمن - أن نعرف قدر نفسك؛ فنزها منزهاً، ونعطيها حقها.

### تكريم الله لبني الإنسان:

فالله ﷻ فد كرم الإنسان، وجعله مستخلفاً في هذه الأرض؛ لذلك قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ [البقرة: ٣٠]، بل وأمر ملائكته بالسجود لآدم ﷺ: ﴿فَلَمَّا سَجَدُوا لِآدَمَ فَسَدَّوْا﴾ [البقرة: ٣٤]، تكريمًا له ولبيته من بعده، فهل بعد هذا التكريم تكريم؟!

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٧٠).

(٢) سير أعلام النبلاء، الذهبي، (٥٠٣/٤).

### العلم يقرر أنك كائن فريد:

ومع هذا الاستخلاف الرباني لك أيها المؤمن، فإن الله ﷻ قد أودع في جسمك من القدرات ما لا يُعد ولا يُحصى، بقول د. زغلول النجار: «لديك - أيها الإنسان - ٦٠٠ عضلة، تشكّل ٤٠٪ من وزنك، ولديك ٢٠٦ عظمة، تشكّل ١٨٪ من وزنك، أما المفاصل فنحوي أفضل سائل مُلَبّن بلا منازع على سطح الأرض، ثم انظر إلى بدبك، واعلم أن بإمكانها أن تتحرك ٥٨ حركة، وبها ٢٥ مفصلاً، واعلم أن العلماء لم ولن يستطيعوا اختراع روبوت أو إنسان آلي يعمل عمل البدأ»<sup>(١)</sup>.

فهذا غبض من قبض تلك القدرات التي أودعها الله ﷻ فيك أنت أيها المؤمن؛ حتى نعلم بها الكون، ونكون بحق خليفة في الأرض.

### الثقة بالنفس مفتاح النجاح:

يقول بربان نريسي: «إن الثقة بالنفس هي أساس كل نجاح، وإنجاز عظيم»<sup>(٢)</sup>، ولبس هناك في هذا القول مبالغه، فلا يمكن أن يتجح الإنسان في حياته ما لم يكن واثقاً بقدراته وإمكاناته التي أعطاها الله إياها، إذ هي مثل الأدوات التي من خلالها يعمل للنجاح، فكيف يستخدمها وهو لا يعرفها؟! وكيف يتجح وهو ليس واثقاً من وجودها لديه؟!

(١) مقتسة من مقالات حقائق علمية، موقع د.زغلول النجار ([www.elmagasr.com](http://www.elmagasr.com))  
بتصرف يسير.

(٢) نعمة الثقة بالنفس - بربان نريسي، (ص: ١).



## الثقة بالنفس طاقة منسية :

ولكن للأسف فإن البعض يعطل طاقة الثقة الجبارة، بينا الإسلام يربنا على استئثار تلك الطاقة إلى أبعد الحدود، ونأمل كيف عانِبَ عمرُ بن الخطاب ابنه عبد الله رضي الله عنه لما أحجم عن الإجابة على سؤال النبي ﷺ عن الشجرة التي يركتها كبركة المؤمن، وكان ابنُ عمرَ حدثاً صغيراً والجمعُ فيه أبو بكر وعمر رضي الله عن الجميع؛ بسبب ما دار في ذهنه من أنه أصغر القوم سنّاً.

فعن ابنِ عمرَ قال: قال رسول الله ﷺ: «إن من الشجرِ شجرة لا يسقط ورقها، وإنما مثل المسلم، فحدثوني ما هي؟»، فوقع الناسُ في شجر البوادي.

قال عبد الله: ووقع في نفسي أنها النخلة فاستحييتُ - وكان ابنُ عمرَ عائِشَ عشرةٍ وهو أصغرُ القوم وفيهم أبو بكر وعمر - ثم قالوا: حدثنا ما هي يا رسول الله؟ قال: فقال: «هي النخلة»، قال: فذكرتُ ذلك لعمر، قال: لأن نكونَ فلتَ هي النخلة أحب إلَيَّ من كذا وكذا<sup>(١)</sup>.

## مفاهيم خاطئة في معنى الثقة بالنفس :

وثمة مفاهيم خاطئة لمعنى الثقة بالنفس، فلبس معناها أن نعتمد - عزيزي القارئ - على النفس وننسى الاعتمادَ على الله تعالى؛ فإن هذا من شركِ الأسباب، وإنما الثقة بالنفس بمعناها الشرعي هي الراحةُ النفسية وعدمُ الفلق والاضطراب عند مزاولَةِ الأمور التي اعتاد المرءُ مزاولتها حتى أصبح

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (١٣١)، ومسلم، (٧٢٧٦).

خبيرًا بها، فهي نتيجة العمل والتدريب والخبرة، وهي أيضًا ثمرة من ثمرات التوكل على الله تعالى والركون إليه وحده.

ويلحق بذلك مفهوم خاطئ آخر؛ فلا يعني كون المرء عارفاً بفدرك نفسه، شاعرًا بنكرهم الله له، أن يكون متكبرًا على غيره، متعاليًا على خلق الله، فشتان بين الثقة بالنفس والغرور؛ فليس ذلك من خلق المؤمن الذي يعلم قول النبي ﷺ: «الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ، وَعَمُطُ النَّاسِ»<sup>(١)</sup>.

### الواجب العملي

١- اصنع لنفسك سجلًا للنعم التي وهبك إياها ربنا ﷻ، سجل في هذا السجل على الأقل عشرة أنواع من القدرات التي وهبك الله إياها.

٢- أحصى عدد مرات نجاحك في الحياة، وما حققت فيها من إنجازات، واقرأها مرة بعد مرة، فلا شيء يجلب الثقة بالنفس أكثر من النجاح والإنجاز.

٣- اصنع ملفًا خاصًا لأهم نقاط قوتك التي تراها في نفسك أو يراها فبك الآخرون، واسأل من تثق بهم عن أهم نقاط قوتك التي يرونها فبك، وسجل على الأقل خمسًا منها في هذا الملف.

### تذكر دائما:

تقدير الذات أول طريق النجاح

### الوسيلة الثانية عشرة: الأمل والتفاؤل

«لَمَّا أَخَذَتْ لَفْدَ أُفْقَيْتٍ، وَلَمَّا أَبْلَيْتَ طَالِمًا عَاقِبَتِ عَرُوءَ بْنَ الزَّبِيرِ»<sup>(١)</sup>.

عروة بن الزبير، مثالي من سلف هذه الأمة، ابتلاه الله بِفَقْدِ سَافِهِ، ثم ابتلاه الله بِفَقْدِ أَكْبَرِ أَوْلَادِهِ، فَمَا لَامَ الظُّرُوفَ عَلَى مَا جَرَى، وَمَا ذَهَبَتْ نَفْسُهُ حَسِرَاتٍ عَلَى مَا فُقِدَ، بَلْ نَظَرَ إِلَى مَا أَبْقَى لَهُ اللَّهُ تَعَالَى مِنَ النِّعَمِ، فَلَهَجَ لِسَانُهُ بِشُكْرِ اللَّهِ فَاتَّلا: «اللَّهُمَّ إِنَّهُ كَانَ لِي أَطْرَافُ أَرْبَعَةٍ، فَأَخَذْتُ وَاحِدًا وَأَبْقَيْتَ ثَلَاثَةً؛ فَلَكَ الْحَمْدُ، وَكَانَ لِي بَنُونَ أَرْبَعَةٍ، فَأَخَذْتُ وَاحِدًا وَأَبْقَيْتَ لِي ثَلَاثَةً؛ فَلَكَ الْحَمْدُ، وَأَبْنَاءُ اللَّهِ، لَمَّا أَخَذْتُ لَفْدَ أُفْقَيْتٍ، وَلَمَّا أَبْلَيْتَ طَالِمًا عَاقِبَتِ»<sup>(٢)</sup>.

### التفاؤل يجعل الفضل بداية النجاح:

فَمَنْ يَنْظُرُ إِلَى نِصْفِ الْكَوْبِ الْمَمْلُوءِ؛ سَوْفَ يَنْظُرُ إِلَى الْفُضْلِ عَلَى أَنَّهُ الْوَجْهَ الْآخِرَ لِعَمَلِهِ النَّجَاحِ، يَقُولُ كَرِيسِي وَيَنْبِج - مُقَدِّمُ بَرْنَامِجِ سَجَلِ النَّجَاحِ، الْبَرْنَامِجِ الْأَشْهَرِ بَيْنَ بَرَامِجِ الْإِذَاعَاتِ الْأَمْرَبَكِيَّةِ -: «إِنَّ الْفُضْلَ هُوَ السَّبِيلُ لِلنَّجَاحِ، وَالْمَثَلُ الْمَعْرُوفُ «وَرَاءَ كُلِّ عَظِيمٍ امْرَأَةٌ» يَنْبَغِي تَعَدُّلُهُ، يَحِبُّ بِصَبْحٍ: وَرَاءَ كُلِّ عَظِيمٍ سَجَلٌ طَوِيلٌ مِنَ النَّجَارِبِ الْفَاسِلَةِ صَنَعَ لَهُ النَّجَاحَ فِي النِّهَايَةِ»<sup>(٣)</sup>، وَبَرُّ ذَلِكَ أَنَّ نَجَارِبَ الْفُضْلِ إِنْ أَحْسَنَ الْإِنْسَانُ

(١) نعم نستطيع، سالم ديب وليل ساساندا (ص: ٤).

(٢) حلية الأولياء، أبو نعيم، (١/ ٢٨٨).

(٣) حتى لا تفشل، أحمد سالم بادويلانا، (ص: ١٩).

الاستفادة منها؛ فإنها تُكسِبُه الخبرات اللازمة للنجاح، والحكمةُ تقول:  
«الضربة التي لا تفصم ظهرَكَ تفويك».

بل إن وراء كل مصيبة رسالة ربانية يبحث الله تعالى بها إليك، ليعلمك  
من خلالها درسًا، فقد نكون أذنبت فتتوب، وقد نكون أخطأت فنصحح  
مسارك، فلا بد أن نبحث عن هذه الرسالة في كل مصيبة تنزل بك، فنكون  
عاقِبَتِهَا الخَيْرَ بإذن الله تعالى.

### أمور بسيطة تكثر صفو الحياة:

يقول الشيخ السعدي رحمه الله: «وكثيرٌ من الناس من ذوي الهمم  
العالية يُوطَّئون أنفسهم عند وفور الكوارث والمزعجات على الصبر  
والظمأنينة، لكن عند الأمور النافهة البسيطة يَفْلُفُونَ، وينكدر الصفاء...  
فالحازم يُوطِّن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة، ويسأل الله الإعانة عليها،  
وأن لا يَكِلَهُ إلى نفسه طرفة عين، فعند ذلك يسهل عليه الصغر، كما سهل  
عليه الكبير، ويبقى مطمئنًا النفس ساكن القلب مستريحًا»<sup>(١)</sup>.

### ابن عباس يرسم طريق الأمل:

فانظر - أخي المؤمن - إلى فريقتين، كلاهما تَعَرَّضَ لفقد بصره، ولكن ردُّ  
الفعل قد اختلف من فريق لآخر، فهذا الفريق الأول، بمثله الصحابي الجليل  
عبد الله بن عباس رضي الله عنه، لما أصابه العمى طفق بنشد فائلاً:

(١) الرسائل القليلة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٦).

إِن بِأَخِيذِ اللَّهِ مِمَّنْ صَبَبِي نَوْرَهُمَا  
 فَضِي لِسَانِي وَقَلْبِي مِنْهُمَا نَوْرُ  
 قَلْبِي ذِكْرِي وَعَقْلِي غَيْرَ ذِي دَخَلٍ  
 وَجْهِي فَمِي صَارَ كَالسِّيفِ مَسْلُوكٍ<sup>(١)</sup>

أما الفريق الثاني فبمثله الشاعر صالح بن عبد القدوس، والذي أُنشد بعد أن ذهب بصره فقال:

عَلَى الدُّنْيَا السَّلَامُ فَمَا لَمْ يَبْخِ      ضَرِيرِ الْعَيْنِ فِي الدُّنْيَا نَصِيبُ  
 بِمَوْتِ الْمَرْءِ وَهُوَ بَعْدُ حَبٌّ      وَيَخْلِفُ ظَنَّهُ الْأَمَلُ التَّكْذُوبُ  
 إِذَا مَا مَاتَ بَعْضُكَ فَابْكِي بَعْضًا      فَإِنَّ الْبَعْضَ مِنْ بَعْضٍ قَرِيبُ<sup>(٢)</sup>

### نصيحة للمتشائمين:

يقول الدكتور عائض القرني: «إذا داهمك داهيةٌ فانظر في الجانب المشرق منها، وإذا ناولك أحدُهم كوبَ لَبَمونٍ، فأضف إليه حِفْنةً من السكر، وإذا أهدى لك ثعبانًا، فخذ جلده الثمين واترك بافيه، وإذا لدغتك عقربٌ، فاعلم أنه مَصْلٌ وافي ومناعةٌ حصينةٌ ضد سُمِّ الحيات»<sup>(٣)</sup>.

### الواجب العملي:

١ - ابحث عن الرسالة الربانية وراء أي مشكلة تواجهك.

(١) أسد الغابة، ابن الأثير، (٢/ ١٣١).

(٢) ربيع الأبرار، الزمخشري، (١/ ٤١٣).

(٣) لا تحزن، د. عائض القرني، (ص: ٢٧).

٢- اصنع ملفاً للدروس المستفادة والخبرات المكتونة من تحديات الحياة التي واجهتك، وتجارب الفشل التي مررت بها، واجعلها زاداً للنجاح في المستقبل.

٣- نذكر ما في المصائب والبلاء من الأجر.

**لذكر دائما:**

انظر إلى نصف الكوب الممتلئ

### الوسيلة الثالثة عشرة، التذكير الإيجابي<sup>(١)</sup>

«لكي ننجح، يجب علينا أولاً أن نؤمن  
أنه بمقدورنا تحقيق النجاح» ماكيل  
كورد<sup>(٢)</sup>.

لقد ظل الناس يعتقدون لمئات السنين أنه من غير الممكن جسيماً أن  
يجري أحدٌ ميلاً كاملاً في أقل من أربع دقائق، بل أعلن المدرب البريطاني في  
أولمبياد ١٩٠٣م أن (الرفم الفباسي لمسافة المبل هو ٤ دقائق  
و٧٥,١٢ ثانية، ولا يمكن تحطيمه).

وجاء الرجل الذي يدعى (ووجر بانيسز)، والذي اعتقد أنه يستطيع  
تحطيم الرخم الفباسي وكسر حاجز الأربع دقائق، وفي يوم ٦ مايو ١٩٥٢م  
استطاع تحقيق ذلك، وكان قوله بعد ذلك: «كنت واثقاً أنني أستطيع جري  
المبل في أربع دقائق».

والعجيب أنه في خلال ثلاثين يوماً من تحطيم (بانيسز) لحاجز الأربع  
دقائق تمكن ٣٢ رجلاً آخر من تحطيمه أيضاً، وفي خلال عام واحد، تمكن  
٣١٧ من تحطيم نفس الهدف، وقد تمكن العداء النيوزلندي (جون واكر) من  
تحطيم حاجز الدقائق الأربع ١٢٠ مرة، واليوم نجد أن تلاميذ المدارس

(١) مستفاد من كتاب قوة التفكير، د. إبراهيم الفقي، (ص: ٣٥٢).

(٢) أفضل ما قيل في النجاح، كاثرين كارفيلاس، (ص: ١٠٠).

الثانوية بكسرون حاجز الأربع دقائق للميل!<sup>(١)</sup>.

### خطورة التفكير السلبي:

والنفكير السلبي أو ما يطلق عليه البعض البرمجة السلبية له تأثير سلبي كبير على النفس، فهو بمثابة (مكابح البدن)، فكلما حاولت أن تتحرك إلى الأمام نشدك بغوة إلى الخلف، أو نجعلك تنف في نفس مكانك لا نستطيع الحركة.

فكم مرة سمعت من الآخرين في صغرك: أنت غبي، أنت قليل الأدب، أنت سيئ الخلق، أنت فاشل، أنت محبط، إلى غير ذلك، فمثل هذه الرسائل إضافة إلى حديث نفسك السلبي، والذي نكوّن مع الوقت ونكرر كثيراً؛ فدوّل لدى الكثير اعتقادات وفناعات خاطئة، أنهم لا يستطيعون أن يعيشوا في سعادة، ولا يستطيعون أن يكونوا ناجحين.

ولذلك بذكر الشيخ السعدي رحمه الله سبباً من أسباب السعادة، فيقول: «قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والحالات التي تجلبها الأفكار السبئية، والغضب والنشوش من الأسباب المؤلمة ومن نوقع حدوث المكاره وزوال المحاب»<sup>(٢)</sup>، ولكي نستطيع أن نسلط طريق السعادة والنجاح؛ فلا بد أن نلغي تلك الاعتقادات السلبية عن ذاتك، ونسبدها بالفناعات الإيجابية.

(١) اضبط الزر وانطلق، روين سبكيولاند (ص: ٢٥).

(٢) الرسائل المفيدة للحيلة السعيدة السعدي (ص: ١٤).



## تمرين لتغيير فناعاتك السلبية:

١- اكتب على الأقل عشرة أشياء جيدة عنك، لا تقل: لا أعرف؛ لأنك نعرف الأشياء التي أنت ممتاز فيها، انرك الفلم بكتب وسفاجاً بالمميزات التي تتميز بها.

٢- اقرأ هذه القائمة يومياً بأحاسيس حفيضة، وأعط نفسك الدليل على كل صفة من هذه الصفات، مثلاً: الدليل على أي شخص ملتزم موقف كذا يوم كذا.

٣- الآن فكّر في شيء سلبي اعتقدته عن نفسك، مثل: الحزن بسبب على نفسي، انفصل عنه بأحاسيسك أي أفراة فقط، وكأنك نراه من الخارج، وفل لنفسك: هذا غير حفيضة، فأنا سعيد وراضٍ بما قدّره الله لي، ثم اقرأ قائمة الأشياء الإيجابية التي كتبتها عن نفسك بأحاسيس حفيضة، ونفسي نفساً عميقاً وفل: الحمد لله.

٤- ارجع إلى الشيء السلبي الذي نفوله عن نفسك، سنجد أن مُحكّ لن بصدفه، وأن نأكبدانك فد فضت عليه نماناً.

## الواجب العملي:

١- اكتب في كراسة لك عشر فناعات ندلّ على أنك نستطيع أن نكون سعيداً وناجحاً بإذن الله تعالى، ودلّ على ذلك بمواقف ونجارب من حياتك.

٢- مارس تمرين تغيير الفناعات.

٣- اقرأ في سيرة الناجحين والسعداء؛ فإنهم كانوا بشرًا مثلك ووصلوا  
للسعادة والنجاح ببساطة، ودون تعقيد للأمور.

### تذكروا:

إن قوة اتصالك بالله تعالى هي السبيل الوحيد للحصول  
على السعادة والنجاح حقيقة

### الوسيلة الرابعة عشرة: قول مسئولية حياتك

﴿نَبِيْنٌ خُذِ الصَّكَّ مِنْ يَدَيْهِمْ﴾ [مريم: ١٢].

وقف النبي ﷺ قبل غزوة أحد بين جموع الصحابة رضي الله عنهم، فأشهر سبًا، فقال: «من يأخذ مني هذا؟» فبسطوا أيديهم، كل إنسان منهم يقول: أنا أنا، قال: «فمن يأخذه بحقه؟»، قال أنس بن مالك رضي الله عنه (راوي الحديث): فأحجم القوم، قال أبو دجانة سمالك بن خرضة رضي الله عنه: أنا أخذه بحقه، فلما أخذه أخرج عصا بـ حراء من جيبه، فلما أخرج عصا بـ الحمراء سكنت الأنصار وقالوا: أخرج أبو دجانة عصا بـ الموت، قال أنس: فأخذه ففلق هامّ المشركين<sup>(١)</sup>.

وهكذا - أيها المؤمن - يكون حال الناجحين، بنولون دفعة حياتهم بأنفسهم، فيقولون للمسئوليات الملفاة على عانقهم: «ها أنا ذا».

### تجنب لوم الآخرين؛

أول خطوة تخطوها لكي نتحمل مسؤولية حياتك هو أن تتجنب إلقاء اللوم على الآخرين، أو أن نعبر نفسك ضحية ظروف وملابسات عذرة، عليك أن تتحمل مسؤولية حياتك كاملة، وتتقبل هذه الحقيقة: أنك المسئول وحدك عما وصلت إليه، وهذا بالتحديد ما وصف به الدكتور عبد الكريم بكار المخففين في حياتهم؛ فقال عنهم: «معظم المخففين في حياتهم يحملون في

(١) انظر 'مسلم' (٦٥٠٧)، والذابة والنهاية، ابن كثير، (٤/ ١٨)

أنفسهم مشاعر اللوم والعناب على غيرهم؛ لاعتمادهم أنهم لا يتلفون الدعم الذي يستحقونه، ومع أن نظرهم قد تكون صحيحة، إلا أن أنفسهم هي أحق طَرَف يمكن نوجبه اللوم إليه<sup>(١)</sup>.

### لغة المسئول عن حياته :

إذا قررت أن نتحمل مسؤولية حياتك، ونبادر إلى اختبار استجابتك؛ سيظهر ذلك في لُغَتِكَ وفي كلامك، وسنبداً في الشعور بالتغير، والبلك - عزيزي الفارئ - هذه المفارقة السريعة بين لغة شخص مسئول عن حياته، وشخص غير مسئول عن حياته:

لغة المسئول عن حياته	لغة غير المسئول
أستطيع أن أنغير.	لا أستطيع أن أنغير.
أتحكم في مشاعري.	الكل يستفزني، أنا عصبي.
لنبحث عن بدائل.	لا يوجد حل، الكل ضدي، الأسناد رتبتي.
أريد أن أعزم على فعل كذا.	لو أنهم فعلوا، لو أنهم خططوا.

وإن أفضل وسيلة نرفع من درجة تحملنا لمسئولية حياتنا، ونجعلنا نشتعر أننا دائماً قادرون على اختبار ما يتوافق مع قِيَمِنَا ومبادئنا، مهما كانت الأحداث حولنا؛ هو أن نقطع على أنفسنا وعوداً ونقي بها، أو أن نضع هدفاً، ونعمل من أجل تحقيقه.

(١) بصائر في الشخصية، د.عبد الكريم بكار، (ص: ١٠١).

**الواجب العملي:**

- ١ - أنصت على مدار يوم كامل إلى لُغَتِكَ ولُغَةِ الآخرين، ونعوذ أن نتكلم بلغتك الجديدة، لغة المستول المبادر.
- ٢ - ابحث عن شيء إيجابي بسيط لا نفعله، وفرز أن نلتزم بعمله، ونحافظ عليه لمدة شهر.
- ٣ - بادر بإنجاز أعمالك حتى لا نراكم عابك، فتعجز عن تحمل مسئولياتك.
- ٤ - اكتب بعض التصرفات التي إن فعلتها؛ فإنها تعطيك التحذير بأن تحملك مسئولية نفسك بتناقص، مثل: الذهاب للنوم بعد منتصف الليل، الاستيقاظ متأخرًا، عدم ادخار شيء من إيرادات الشهر، واجعل هذه القائمة كإشارات التحذير الحمراء بالنسبة لك.

**تذكر دائما:**

تحمل مسؤولية حياتك

### الوسيلة الخامسة عشرة: عش حاضرَكَ

«ابن آدم إنك بيومك، ولست بغد، فكن في يومك فإن يكن غد لك، فكن كما كنت في هذا اليوم» الحسن البصري<sup>(١)</sup>.

#### لست فقيرًا:

سأل رجل عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه مالا، فقال: «ألستنا من ففراء المهاجرين؟ فقال له عبد الله: ألك امرأة ناوي إليها؟ قال الرجل: نعم، قال: ألك مسكن نسكنه؟ قال الرجل: نعم، فقال له عبد الله: فأنت من الأغنياء، فقال الرجل: فإن لي خادماً، فقال: فأنت من الملوك»<sup>(٢)</sup>، وهذا مصداق حديث رسول الله ﷺ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مَعْلَقًا فِي جِسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ؛ فَكَأَنَّهُ جِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا»<sup>(٣)</sup>.

#### نحن ابن يومك:

قال الشيخ السعدي رحمه الله: «وما يُدفع به الهمُّ والقلقُ اجتناعُ الفكر كله على الاهتمام بعملِ اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل، وعن الحزن على الوقت الماضي ... فلا ينفع الحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها، وقد بصر الهمُّ الذي يحدث

(١) كلام اللبالي والأبامه ابن أبي الدنيا (ص: ٨).

(٢) رَوَاهُ مُسْلِمٌ، (٧٦٥٣).

(٣) رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ، (٢٥١٧).

بسبب الخوف من المستقبل، فعلى العبد أن يكون ابنَ يومه، يجمع جدّه واجتهاده في إصلاح يومه ووفيه الحاضر<sup>(١)</sup>.

### استثمر كل دقيقة في يومك :

إن اليوم الذي نحياه واللمحة التي نعيشها الآن هي حفيضة ما غلّكه في الوجود، ولذا؛ ركّز على استغلالها، كما يقول (جون سي ماكسويل): «إن الناس يحفّفون النجاح في حياتهم بواسطة التركيز على يومهم، وقد تبدو هذه الفكرة بسيطة للغاية، ولكن اليوم هو كل ما غلّكه، فقد فات أوان الأمل، ولا يمكنك التعويل على الغد، لهذا؛ فإن اليوم له أهميته»<sup>(٢)</sup>.

وحينما تشغل عن حاضرك بماضيك ومستقبلك؛ فإنك لا تقدّم لنفسك سوى الهم والحزن، ولذلك يقول الشيخ محمد الغزالي: «من أخطأ الإنسان أن بنوه في حاضره بأعباء مستقبله الطويل ... فعش في حدود يومك؛ فذاك أجدر بك وأصلح لك»<sup>(٣)</sup>.

### لا تهمل الخطيئة لمستقبلك :

ولكن ليس معنى أن نعيش حاضرك هو أن نهمل الخطيئة لمستقبلك، ولكن «هناك فارق بين الاهتمام بالمستقبل والاهتمام به، بين الاستعداد له والاستغراف فيه، بين التنبؤ في استغلال اليوم الحاضر، وبين النوجس المتربّك المحبّر مما قد يفد به الغد»<sup>(٤)</sup>.

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٠-١١).

(٢) لليوم أهميته، جون سي ماكسويل، (ص: ١٠).

(٣) جدّد حياتك، محمد الغزالي، (ص: ٢٢).

(٤) المصدر السابق، (ص: ٢٥).

إذن علينا أن نعيش حاضرينًا بأحسن وسيلة ممكنة، وفي الوقت ذاته نجعل هذا الحاضر الذي تعبشه نفودنا إلى مستقبل أفضل، بعد أن نخططنا له جيدًا.

### عشر في دائرة التأثير<sup>(١)</sup>:

بينما أنت تعيش يومك، وتدرك قيمته، ونريد استغلاله أفضل استغلال؛ ستجد نفسك محاطًا بدائرتين، إحداهما بداخل الأخرى:

دائرة الهموم: وهي كل الأمور التي تهتمنا في الحياة؛ مثل: أوضاعنا المادية، صحتنا، أطفالنا، أزواجنا، إنجازاتنا في العمل، مشاكلنا العائلية، تطويرنا الذاتي، الحالة الاقتصادية، علاء الأسعار، الحرب النووية.

دائرة النفوذ: وهي دائرة أصغر من دائرة الهموم وبداخلها في الوقت ذاته، حيث أنها تخونني على تلك الهموم التي نستطيع أن نفعل شيئًا بإزائها، ولنا تحكمٌ تامٌ أو نوع من التحكم فيها؛ مثل: تطويرنا الذاتي، وإنجازنا في العمل، أو تلك الأمور التي نستطيع أن نصنع شيئًا ما بإزائها، وإن لم يكن لنا تحكمٌ تامٌ فيها؛ مثل: أطفالنا ومشاكلنا العائلية.

والصحيح أن نركز طاقتك في دائرة نفوذك، أن نبذل جهدك فيما يمكنك إنجازه، ونترك ما لا يمكنك إنجازه، أن تُشغل نفسك بالعمل في تلك الأشياء التي لك نفوذ وميطرة عليها، ولا تُشغل نفسك بما هو ليس في إمكاناتك ولا قدراتك.

(١) مستفاد من كتاب صناعة النجاح د. طارق السويداء (ص: ١٠٥).



### الواجب العملي :

- ١- ركّز دائماً على يومك، ولا تحوّل في نفسك حزناً على ماضيك، ولا قلقاً بشأن مستقبلك.
- ٢- اجعلْ التفاؤل والثقة بالله زادك في مواجهة ما يعترضك من عوائق ومشكلات.
- ٣- تخير مشكلة لا تقع في دائرة تفوذك، ولا بمكنك التأثير فيها، ثم تعامل معها بإيجابية بحيث تسقطها من حسابك، وتتعايش معها كأمر واقع.

### تذكّر دائماً:

ركّز جهدك وتفكيرك على الوقت الحاضر

### الوسيلة السادسة عشرة: التفكير الإبداعي

«حيثُ أننا نحتاج أفكارنا» ماركوس أوريليوس<sup>(١)</sup>.

التفكيرُ الإبداعي كما عرّفه (توني بوزان): «هو مفدرتك على توليد أفكار جديدة، وحلّ المشاكل بصورة جذرية، وبزوغ نجمك وسط النجمعات الخاشدة في خيالك وسلوكياتك، وفدرتك على الإنتاج»<sup>(٢)</sup>.

#### قوائد التفكير الإبداعي:

- ١- الإبداعُ يغود إلى التجديد، والتجديد يغود إلى التميز والتقدم على الخبر.
- ٢- الإبداعُ بليبي الحاجة الدائمة للتطور والرفي، سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى العمل، والني نحنا إلى تطوير مسنمر لكي نواكب التغيرات المتلاحقة في السوق العالمية.
- ٣- الإبداعُ بقدّم الحلول المبتكرة لكثير من المشاكل التي تقف عائقاً في طريق النجاح، سواء على المستوى الشخصي أو المستوى الوظيفي.

#### مفوقات التفكير الإبداعي:

- ١- الخوفُ من الخطأ: بسبب خوفٍ البعض من الخطأ أو الفشل أو حكم الناس ونقدِهم، نرسخ في أذهاننا أنه لا بد أن تكون الإجابةً صحيحةً

(١) دغ الفلق وأبدأ الحياه قبل كارتبي، (ص: ٩٣).

(٢) الذكاء الإبداعي، توني بوزان، (ص: ٦٠).

من المرة الأولى، مما يجعلهم لا يجذبون الأفكار المبدعة.

٢- التقبيح السريع للأفكار: نعوذ أن تتعامل مع الأفكار المبتكرة على أنها طفلٌ صغيرٌ يحتاج إلى الرعاية والعناية والصبر؛ حتى يشتد عوده، فأكبر الأخطاء هو أن نُقبِّم الأفكار فورَ ولادتها.

٣- التقيد بالعتاد: تمثل العادات استجاباتٍ متكررة ونمطية وغير إبداعية، وحينما تتغلب العادات بفنصر الذهن إلى الأفكار المبدعة المبتكرة، ويُهرع بشكل تلقائي إلى الأفكار التقليدية النمطية.

٤- ضيق الوقت المطلوب لإحداث التفكير الإبداعي: حينما لا يجد كثيرٌ من الناس عذراً يبررون به تفصيرهم في توليد الأفكار المبتكرة، يُخرجون العذر المتكرر، ألا وهو ضيق الوقت، وسرعة الحياة، ولكن ضيق الوقت وسرعة الحياة كبُسرًا بعذر، بل هما سببان رئيسان يدفعاننا إلى البحث عن أفكار مبتكرة؛ لكي نحقق الأهداف في وقت أقل وبكفاءة أعلى.

### الصفات الخمس للشخصية المبدعة<sup>(١)</sup>:

والبك خمس صفاتٍ يشترك فيها المبدعون والمبتكرون؛ وهي:

١- الطلاقة: وهي القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الإبداعية، والتي تساعد على حل المشكلات أو تحقيق الأهداف.

٢- المرونة: وهي القدرة على الانتقال بين أنماط التفكير المختلفة، بحيث نستخدم طريقة التفكير المناسبة في الوقت المناسب.

(١) مستفاد من كتاب: الذكاء الإبداعي، نوني يوزان، (ص ٧٠-٨٠)

- ٣- **الأصالة:** وهي الرغبة المستمرة في الشخص المبدع؛ كي يتوصل إلى أفكار جديدة من صنعه هو، وليست على مثال سابق.
- ٤- **الحساسية للمشكلات:** وهي القدرة على رؤية المشكلات من جميع جوانبها، والوصول إلى جميع مظاهرها وأعراضها، وتلك نتيجة النظرة غير المألوفة لدى الشخص المبدع للمشكلة.
- ٥- **إدراك التفاصيل:** فالشخص المبدع يستطيع إعطاء تفاصيل دقيقة عن الفكرة التي تدور في ذهنه، والصورة التي في مخيلته.

#### كيف السبيل إلى التفكير المبدع؟

- ١- **سجل أفكارك** قبل أن ننساها.
- ٢- **نذكر دائمًا أنه ليس هناك حل** واحد صحيح على الدوام.
- ٣- **جرب بعضًا من الطرق** الإبداعية للتفكير؛ إليك بعضًا منها:
  - أ- **التفكير بالطريقة العكسية:** فمثلًا **دَرِّج العرف** على أن المريض يذهب إلى المستشفى، ولكن لماذا لا نأتي المستشفى إليه؟! وتلك الطريقة استحدثت فكرة الزيارات المنزلية، التي يقوم بها الأطباء للمرضى في بيوتهم؛ مما خفف على المرضى آلام ومعاناة الحركة وقت المرض.
  - ب- **التفكير بطريقة الدمج:** فمثلًا بالدمج بين الجوال (الموبايل) أو الهاتف النقال، وبين الكاميرا؛ خرجت أجيال من الهواتف النقالة يمكننا من إجراء المكالمات المرئية.

ج- التفكير بالطرف البسيطة المنطقية: فبحكي مثلاً عن حافلة (أنوبس) مرفعة علقت تحت إحدى الكباري، ففكر الجميع في كيفية إبعاد السفف عن جسم الكوبري، ولكن فناء صغيرة فكرت في إفراغ عجالات الحافلة من الهواء.

د- التفكير بطريقة (كيف يمكن؟): فمثلاً كيف يمكن استخدام مجموعة من الأوراق البيضاء عشرين استخداماً غير الكتابة أو الرسم عليها؟

فاسع داتما إلى البحث عن الأفكار المبتكرة المبدعة، واحرص على نوظفها من أجل نجاحك وتميزك، ومن أجل مساعدة غيرك في تخفيف أهدافهم، ومجاوزة مشاكلهم.

**نذكر دائماً:**

الإبداع مقدمة الإنجازات ومركبة تنقلك إلى فعم النجاح

### «الوسيلة السابعة عشرة، قراراتك تصنع حياتك»

«إن تأثير قراراتنا في حياتنا أعظم من تأثير الظروف المحيطة بنا» د. عبيد الكريم بكار<sup>(١)</sup>.

بعد اتخاذ القرارات والانضباط بتنفيذها هي العملية الأهم في الحياة؛ فإنك لن تتغير، ولن تتحرك نحو ما تريد إلا عندما تتخذ القرار بذلك، ولذا؛ كلما كان قرارك بشأن التعبير للأفضل أسرع؛ كان ذلك أفضل لك في حياتك، وما أجمل قول (جون سي ماكسويل) في كتابه: (اليوم أهميته)، حين قال: «إن الناجحين يتخذون القرارات الصحيحة مبكراً، وبشرعون في متابعة هذه القرارات بوميلاً»<sup>(٢)</sup>.

ولذلك؛ إن أردت في أي وقت أن ترى نفلة كبيرة في حياتك حتى غملي حياتك بالسعادة والنجاح؛ فلا بد أن تتخذ قراراً شجاعاً.

### قراراتك سر نجاحك:

وفد أجرى أحد الصحفيين مقابلة مع رجل أعمال ناجح، وسأله: ما سر نجاحك؟ فرد عليه رجل الأعمال وقال: كلمتان: قرارات سليمة، فسأله الصحفي: ولكن كيف يمكننا أن نأخذ قرارات سليمة؟ فرد عليه رجل الأعمال وقال: كلمة واحدة: الخبرة، فسأله الصحفي: وكيف يمكننا أن

(١) بصائر في الشخصية، د.عبد الكريم بكار، (ص: ١٠٤).

(٢) لليوم أهميته، جون سي ماكسويل، (ص: ١٥).

نكنسب الخبرة؟ قال: كلمتان: فرارات سبئية<sup>(١)</sup>.

ومن هنا ينبئ لنا - عزيزي المؤمن - أن إنفان اتخاذ الفرار بصفيل وبنزابد مع كل فرار تتخذ، حتى ولو كان قرارًا خاطئًا، لنصل في النهاية إلى سر النجاح في الحياة، وهو اتخاذ الفرارات الصحيحة، ولذا؛ فالمطلوب منك اليوم أن نتعود على اتخاذ الفرارات؛ لكي نتكون لديك ملكة اتخاذ الفرارات الصحيحة، والتي ستكون أدائك الرئيسة للنجاح في الحياة.

### وداعًا للتسويق؛

وهنا نكمن العقبه الكئود على طريق الأهداف، فإن أخطر ما يعرف سيرك نحو السعادة والنجاح التسويق في اتخاذ الفرارات، فبعض الناس يرون المخرج الوحيد من أي أزمة تواجههم هو التسويق، والخفيه أن التسويق يزيد من حجم المشكله ولا يحلها، بل قد يكون أعظم سبب في تفاقمها؛ لأنك تدع الأحداث والظروف هي التي تتحكم فيك، وتدع الدنيا تغلب بتغلباتها عليك.

ولذا؛ بنصح الشيخ السعدي رحمه الله بأن تتعود أن نحسم فراك في الوقت المناسب بعد أن تتوكل على الله تعالى، فيقول: «ومن الأمور النافعه حسم الأعمال في الحال، والتفرغ في المستقبل؛ لأن الأعمال إذا لم تحسم اجتمع عليك قبضه الأعمال السابقه، وانضافت إليها الأعمال اللاحقه، فنشند وطائها، فإذا حسمت كل شيء بوقتته أثبت الأمور المستقبله بقوة تفكير

(١) الفاتح العشره للنجاح، د إبراهيم الفقيه (ص: ٩٥).

وفوة عمل»<sup>(١)</sup>.

وهذه هي وصية الله تعالى في كتابه، حين أمر نبيه ﷺ فقال: ﴿فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

وهذه بعض النصائح نُعِينُكَ على الفضاء على النسويف في اتخاذ القرارات؛ منها:

- ١- أعطِ وقتاً نهائياً لحسم القرار الذي أنت بصددده، ولا ندع هذا الموعد النهائي يأتي إلا وقد حسمت قرارك، وأعطِ لنفسك جائزة عندما تنتهي من حسم قرارٍ من القرارات الصعبة التي كانت تؤرقك.
- ٢- نعرّف على حكمة الدقائق الخمس: فإذا كانت هناك مهمة أو قرار لا يستغرق أكثر من خمس دقائق؛ فقم بإنجازه فوراً ولا تسوفه.
- ٣- لا تتعامل مع نفسك بنظرة المزاج، التي تجعلك لا تتخذ القرار إلا عندما تستريح نفسك لذلك، بل كن حازماً مع نفسك، واجلس معها جلسة حسم لاتخاذ القرار الذي نحتاج أن نتخذه.
- ٤- حدد ما نريد به بدفء ووضوح، ونحرك في التنفيذ؛ فتحديد الهدف وحده ليس كافياً<sup>(٢)</sup>.

(١) الرسائل المتقدمة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٧).

(٢) ٣٦٥ خطوة للنجاح، قسم الترجمة والشر بالدار الدولية، (ص: ٣٤).



**الواجب العملي:**

- ١- اتخذ قرارًا اليوم بأن تصنع شيئًا جديدًا بسيطًا في حياتك وقم بعمله.
- ٢- ابحث عن أمر من الأمور المعلقة، التي قد نمت تأجيل عملها لأزمنة عديدة، وقرر عملها هذا الأسبوع، وضع موعدًا محددًا لذلك.
- ٣- استشر الآخرين في قرارائك الحاسمة ولا تكن متصلبًا في آرائك.

**تذكره! إنما:**

احسم قرارك

### الوسيلة الثامنة عشرة: اتخذ قدوة حسنة

«العمل يغبر إخلاص ولا افتداء كالمسافر  
بملا جرابه رملاً يثقله ولا ينفعه» ابن قيم  
الجزيرة<sup>(١)</sup>.

بعد اتخاذ القدوة وسيلة رئيسة من وسائل تربية الذات والارتقاء بها،  
ولقد أمر الله رسولَه ﷺ بالافتداء بمن قبله من الأنبياء؛ فقال تعالى:  
﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فِيمُهَدْيُهُمْ أَفْسَدُوا﴾ [الأنعام: ٩٠]، وأمرنا ﷺ أن  
نفتدي برسول الله ﷺ فقال عز من قائل: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ  
حَسَنَةٌ﴾ [الأحزاب: ٢١].

قال ابن كثير عن هذه الآية: «هذه الآية الكريمة أصل كبير في الناسي  
برسول الله ﷺ في أحواله وأفعاله وأحواله؛ ولهذا أمر الناس بالناسي بالنبي  
ﷺ يوم الأحزاب، في صبره ومصابرته ومرابطته ومجاهدته وانتظاره الفرج  
من ربه ﷻ»<sup>(٢)</sup>.

### ابحث عن النموذج المناسب

ولما كان للقدوة تلك الأهمية والمكانة العظيمة؛ فإننا نوصيك - أيها  
المؤمن - أن تتخذ لك قدوة حسنة تسير على هديها، ونفتقي أثرها، ومما  
نوصيك به - أخي الفارئ - في هذا المجال أن نكون واقعيين، وأن تبحث عن

(١) القوائد، ابن القيم، (ص: ٤٨).

(٢) تفسير ابن كثير، (٦ / ٣٩١).

شخصية وافعية بقدر الإمكان، بحيث يكون من الممكن فعلاً الوصول إلى ما وصلت إليه.

### شروط القدوة الحسنة<sup>(١)</sup>:

وما هي شروط ثلاثة ينبغي أن نضعها نُصَبَ عَيْنُكَ وأنت تبحث عن قدوة لك في حياتك؟ حتى يصبح اختيارك ناجحاً، وهي أن يتفق ذلك الشخص معك في:

١- المبادئ والمعتقدات: بحيث نكون مبادئ ذلك الشخص ومعتقداته تتفق مع مبادئك ومعتقداتك، ولا يجد الواحد منا إلا أن يشكر الله تعالى أن هباً من سلف هذه الأمة الكثير ممن صح اعتقادهم، وعظمت مبادئهم، وسمت أهدافهم، وعلت همتهم؛ فاستحقوا أن يكونوا لمن خلفهم قدوة، ولمن بعدهم أسوة حسنة.

٢- احوال العصر الذي عاش فيه: فعليك أن تراعي اختلاف العصور والأزمان؛ فإن واجب كل عصر يختلف عن غيره من العصور، وبالتالي؛ مستخلف الأولويات وتباين الأهداف، فعليك أن تراعي مثل هذه الأمور.

٣- احوال البيئة التي عاش فيها وعاداتها وقضاياها: فإن لكل بيئة ومجتمع عادات ونفالب تختلف عن غيره من البيئات والمجتمعات؛ فنبغي مراعاة هذا الاختلاف والتباين.

(١) مستفاد من كتاب إدارة الذات، د. أكرم رضا، (ص ٣٧).

### نصيحةٌ غالية: «كن نفسك»:

لا بعني وأنت نحاسي الآخرين فيها وصلوا إليه ذويان شخصيتك، فالمقصود أن نأخذ من النموذج طريقة نجاحه، وما فعله في حياته لنطبّقه على نفسك، لا أن نلغي شخصيتك غاماً، ونصير شخصيةً غبرك.

ويحكى الكاتب الأمريكي المشهور دبل كارنيجي تجربة مريّة له، نعلّم منها أنه لن يستطيع أن يكون غبر نفسه، فيقول: «عندما قدمْتُ إلى نيويورك لأول مرة من مزارع الذرة في ميسوري النحفتُ بالكلية الأمريكية للفنون المسرحية؛ إذ كنت مصمّماً على أن أصبح ممثلاً.

كانت لديّ فكرة اعتقدت أنها رائعة وأنها طريق فصر وسريع للوصول إلى النجاح، حتى إنني لم أفهم لماذا لم يكتشفها آلاف الطموحين قبلي، كنت أدرسُ كيف نوصل الممثلون المشهورون إلى أهدافهم، وبعد ذلك أدرسُ وأقلّد أفضل مزايهم وصفاتهم، فأجعل من نفسي نجماً ناجحاً ولا مثلاً، لكن هذه الفكرة كانت سخيّة وواهية؛ إذ كان عليّ أن أمضي عدة سنوات من حياتي أقُلّد الآخرين قبل أن أكتشف الفكرة الأكيدة والأساسية، وهي أن أكون ذاتي، وأنني لا يمكن أن أكون غبر ذاتي»<sup>(١)</sup>.

### الواجب العملي:

١- ابحث في سيرة الناجحين والعظماء، واختر النموذج المناسب لك والأقرب لتخصّصك.

(١) كيف تتعامل مع الناس، دبل كارنيجي، (١٨).

- ٢- فمُ بتحليل هذا النموذج، واكتب على الأقل خمس صفات له فكَّنته من الوصول إلى ما يريد.
- ٣- فمُ بتتبع أهم الخطوات العملية التي اتخذها هذا النموذج للوصول إلى ما يريد.
- ٤- لا ننسَ أنه ليس هناك من يُفقدى به في جميع أقواله وأفعاله وأحواله سوى رسول الله ﷺ، وما أجمل قول الشاعر حين يقول عن سيد الأئمة:

إذا نحن أدَّعَينا وانت إمامنا

كفى بالمطايا طيبُ ذكراك حاديا

وإن نحن أضللنا الطريقَ ولم تجد

دليلا كفانا نور وجهك هاديا

لذكر دائما:

اختر النموذج المناسب

### الوسيلة التاسعة عشرة، الخرائط الذهنية

«خريطة العقل هي تلك الأداة الرائعة في تنظيم الفكر» نوب بوزان<sup>(١)</sup>.

لقد منحنا الله ﷻ نعمةً هي من أعظم نعمه علينا - وكل نعمة عظيمة - ألا وهي تلك النعمة المنسبة، نعمة العقل، الذي يقول عنه الدكتور عبد الكريم بكار أنه «أعظم ما وهبه الله تعالى لبني آدم بعد نعمة الإيمان، لكنهم لا يستفيدون منها على الوجه الصحيح؛ فقد دلت بحوث كثيرة في مجالات مختلفة على أن العقل البشري لم يُستخدم إلا في حدود ١٪ من طاقته الحفيفية»<sup>(٢)</sup>.

ومن هنا كان لا بد لك - عزيزي القارئ - أن نعمل على زيادة استغلالك لطاقات عقلك الكامنة، ومن أبرز الأدوات الحديثة التي تساعدنا على استخدام عقولنا بطريقة أكثر فعالية: (الخرائط الذهنية)، والتي من خلالها يسهل علينا تذكر أهم ما نحتاجه من موضوعات، سواء في الدراسة أو العمل أو التطوير الشخصي وغيرها من المجالات.

#### تعريف الخرائط الذهنية:

والخرائط الذهنية هي وسيلة نستخدم الرسوم المدعمة بالألوان والصور والرموز والأرقام؛ المرتبة على شكل فكرة مركزية، يتفرع منها

(١) كيف ترسم خريطة العقل، نوب بوزان، (١٢).

(٢) ٢٠٣ مصيرة في العقل والوعي، د. عبد الكريم بكاره (ص: ٩).

خطوط تُمثِّل الأفكار الفرعية.

ونساعد الخرائط بهذا الشكل على تنشيط الجزء الإبداعي من المخ، كما نساعد في تنظيم التفكير، وزيادة التركيز، وإمكانية التذكر بسرعة، مما يعمل على توفير الوقت، بالإضافة إلى زيادة القدرة على الاستيعاب.

وفيما يلي شكل يوضح الخريطة الذهنية:



### خطوات رسم الخرائط:

- ١- فم بإحضار ورقة بفضاء **وابدأ** في منتصفها؛ لأننا عندما نبدأ في المنتصف فإننا بذلك نعطي الحرية لذهنتنا لينحرك في جميع الاتجاهات، وبُعْثِر عن نفسه بمزيد من الحرية.
- ٢- استخدم أحد الأشكال أو إحدى الصور للتعبير عن الفكرة المركزية والعناصر، فالصورة أفضل من ألف كلمة، وهي تشكّل إنارة أكبر وتجعلك تحافظ على مواصلة انتباهك وتساعدك على التركيز.

- ٣- استخدم الألوان أثناء رسم الخرائط؛ لأن الألوان تعمل على إثارة الذهن.
- ٤- أوصلي الفروع الرئيسة بالشكل المركزي، وفروع المستويين الثاني والثالث بفروع المستويين الأول والثاني ... وهكذا، واحرص على أن تكون الخطوط منحنية لأن الخطوط المستقيمة وتحتها قد نصيبك بالملل، وهكذا تحدث عملية الربط الذهني على أكمل وجه.
- ٥- استخدم كلمة رئيسة واحدة في كل سطر بحيث تكون معبرة عن الفكرة، فهذه الكلمة الواحدة قادرة على التخصيص وسهلة الحفظ أكثر من الجمل.
- ٦- اجعلي الخطوط المتفرعة منعرجة وليست مستقيمة؛ لسهولة على ذهنك تذكرها.
- ٧- استخدم أقل عدد ممكن من الكلمات التي تُعبّر عن الأفكار الفرعية والثانوية؛ لأن ذلك يجعل الخريطة الذهنية أكثر تركيزاً فلا تشتت ذهنك، ويمكنك أن تحوي أكبر قدر ممكن من الأفكار والمعلومات.

#### مجالان استخدام الخرائط:

- نستطيع أيضاً أن نستخدم هذه الخرائط لتنظيم حياتك؛ فيمكنك من خلالها أن نستخدمها في:
- ١- جدول أعمال اليوم.
  - ٢- تلخيص كتاب.



### ٣- حلّ المشكلات.

#### الواجب العملي:

- ١- ابحث عن مشكلة تحاول حلّها، أو كتاب نسعى في تلخيصه، أو موضوع دراسي يستعصي عليك، وقم باستخدام الخرائط الذهنية في إنجازه.
- ٢- قم بتعليق الخريطة الذهنية على جدران غرفتك، فوق مكتبك، أو أي مكان آخر تكرر النظر إليه.
- ٣- ارسم خريطة ذهنية نكتب فيها أهم وسائل السعادة والنجاح التي نحتاجها من هذا الكتاب.

#### تذكّر دائما:

خريطة العقل أداة التفكير الخارقة التي ستغيّر وجهة حياتك

### الوسيلة العشرون، التغلب على النقد

«دُور النفوس الدنيئة يمدون المنعة في  
البحث عن أخطاء رجل عظيم»  
شوبنهاور<sup>(١)</sup>.

لبس «نأك من مفرّ أو مهرب من النقد، طالما كان الإنسان منتجًا  
وفعّالًا وناجحًا وطموحًا، فكما قبل في المثل قديمًا: «الشجرة المثمرة لا بد وأن  
تُغذّف بالحجارة».

ومن ثم؛ فإن النقد يعني أن لديك ما تُحسّد عليه، فما أن يرتفع رصبتك  
من النجاح، وترداد تنمية المواهب التي وهبك الله ﷻ إياها، حتى نرى كلّ  
من لم يستطع تجاوز نفسه ونحقيق النجاحات في حياته بضيق بها يرى، ويعيش  
منغصًا لا يربحه إلا زوال النعمة وانطفاء النجاح ونحوق الفشل.

#### أنواع النقد:

١- النقد الموضوعي أو البناء: وهو الذي يخلو من التجريح الشخصي  
ويشيد ويمدح جوانب التميز والنجاح، ويعدها بنه على جوانب التنقص  
دون مبالغة، ولا يكتفي بهذا، بل يجده يضع الحلول المناسبة، ويوضح كيفية  
استكمال العمل على أنتم وجه.

٢- النقد الظالم المغرض أو الهدّام: وهو ذاك النقد الذي يستغل

(١) جدد حياتك، محمد الغزالي، (ص: ١٧٣).

التفصّل في العمل من أجل النبل ممن قام به، ونجرب به والتشقي منه ورميه بها لبس فيه، مع عدم الاهتمام بتصويب العمل أو النبّي لما فيه من كمال وحق.

### طرق التغلب على النقد:

١- استراتيجيّة الهجوم: ونعتمد تلك الاستراتيجية على الردّ المضاد وبشكل مباشر، وبنفس لغّة النافذ؛ وهذا قد يزيد الطين بلة، فهذا النوع يُورث جدلاً عصبياً، ولن يزيد أطرافه إلا عناداً واستكباراً.

٢- استراتيجية النجاة: بمعنى أن تضمّ كل واحد منا أذنه عن سماع النقد، وكأن شيئاً لم يحصل، وهذا النوع من التصرف قد يكون ذا جدوى مع الناقد العنيد الذي لا همّ له إلا النقد وحسب.

٣- استراتيجية التآني والتمهل: ونعني التريث في الرد على النافذ، والتفكير ملياً، وربما مشاورة الآخرين بما يمكنك أن تفعله مع النافذ؛ حتى نرى أنك قد أعددت شيئاً جيداً للرد عليه، وبشكل مناسب ومعقول؛ وربما نكتشف بنريثك أنك على خطأ فعلاً؛ فيمكننا مراجعة أنفسنا، واستشارة أناسٍ حباذيين نجاء الموضوع، عندها ستصبح لنا الصورة كاملة وبكلّ موضوعية.

٤- استراتيجية الأرض المشتركة: وشعارها هو (الحكمة في إيفاف النقد والهجوم)، هادفاً بذلك إلى تلطيف الجو، والجلوس مع النافذ في جوٍّ أخويٍّ حواريّ؛ الهدف منه هو الوصول إلى الحق، وبيان وجهات النظر بعيداً عن العصب.

فالحكيم هو من يجيّد له من رأي الطرف الآخر مدخلًا حتى ولو كان صغيرًا؛ كي يتفق مع النافذ فيه، حتى يسهّل ويُسرّ الحوارَ الهادف، وقد يكون هذا الخبائرُ أصعبَ الاسرارِ إيجابيات السابغة؛ ولكنه من أفضل الخبائر في الوصول إلى الحق، ونزبة النفوس على المحبة والإخاء، واليعد عن الفرفة والعداوة؛ فكلُّ نَفْدٍ نعامل معه بهذه الطريقة سيجعل منّا مجتمعًا متآلفًا منجّابًا.

### الوسائل السبع للتعامل مع النقد بصورة بناءة:

- ١- سلّ نفسك: ما الذي أتعلمه من النقد؟ وحتى وإن كان النقد جارحًا، فيجب على الأقل أن أتعلم منه شيئًا، وقد يكون به شيء من الحفيفة؛ فأنا أدري وأعلمُ بتفسي من غبري.
- ٢- ركّز على الحقيفة والمحتوى في النقد، لا على لغة الخطاب ونبرة الكلام؛ فهذا كفيل بأن يجعلنا مدركين لموضوع ومغزى النقد.
- ٣- علم نفسك دومًا بأن النقد له قيمة؛ حتى ولو بنسبة ضئيلة، فالنقد في كثير من الأحيان بعلمنا كيف نسبر في الانجاء الصحيح، فلو أننا نشبع دومًا كل مدّاح ومصقّق؛ فلن نعلم أبدًا، وسنقع في إغلاقات كثيرة.
- ٤- لا نأخذ النقد بحساسية وبشكل شخصي؛ فغالبًا ما بسبب هذا السلوك الكثير من المشاكل التي تزيد النفس تعقيدًا.
- ٥- تجاهل الكلمات والعبارات الجارحة في النقد؛ فإن هذا يساعد على فهم حقيفة النقد بوضوح، كما أنه كفيل بأن يبعدنا عن الهبوط إلى مسنوى لا يلبق بنا.

٦- لا نتعجل في الرد، وخذ وقتك في التفكير، ولا نفلق ممن يستهزئ بك أو يحاول أن يشعرك بضغب شخصيتك، وكن دوماً واثقاً بنفسك؛ فإن الانتصار الحقيقى، ليس إسكات وإفحام الطرف الآخر؛ بل هو السعي في بيان الحق.

٧- نبتسم؛ فإن نبتسمك في وجه أخيك صدقة، وإن هذه الصدقة حينما ستساعدك على الصبر والاسرخاء، وستساعد مننفذك على الهدوء قلباً.

### الواجب العملي :

وإليك - عزيزي القارئ - بعضاً من الواجبات العملية، التي تساعدك - بإذن الله - في التعامل مع النفذ بالصورة الصحيحة المثمرة؛ من أهم تلك الواجبات ما يلي:

- ١- اصنع لنفسك مفكرة، تُسجل فيها كل ما تتعرض إليه من الانتقاد، وحدد نوعه، وغم بوضع خطة للاستفادة منه، كأن نسأل شخصاً نتق به عن كيفية التعامل مع هذا النفذ والاستفادة منه.
- ٢- افرأ في هذه المفكرة من وقت لآخر، وتأكد من أن الخطط التي وضعتها للتغلب على هذا النفذ أو الاستفادة منه قد تمت بنجاح.

### نذكر دائماً:

الشجرة المثمرة لا بد وأن تُغذَّب بالحجارة

## الوسيلة الحادية والعشرون، اكسر سلسلة الإرهاق المستمر

«الإرهاق أحد المصانع الكبرى للفشل» ديل كارنيجي<sup>(١)</sup>.

هل لي أن أسألك سؤالاً؟ منى كانت آخر مرة حصلت فيها على إجازة من عملك؟ منى كانت آخر نزهة قمت بها؟ ما هوايتك المفضلة؟ كم مرة غارس الرابضة أسبوعياً؟

ربما يجيبني البعض: «لقد مرَّ وقتٌ طويلٌ دون أن أمارس هوايةً من هواياتي المتعددة»، أو يرد عليّ البعض مُتَهَلِّلاً: «آه، كان عندي هواية، ولكن كان ذلك أيام شبابي، ولكني كبرتُ الآن»، وقد يعجب البعض من السؤال فبقول: «لا أجد الوقت الكافي لإنهاء عملي، فكيف أجد وقتاً لخوابتي؟!»، وربما يرى البعض أن في الهوايات مضبعة للوقت، ولا طائل منها.

ولكن دعني أكملُ تساؤلاتي لك: هل نشعرُ بالإرهاق؟ هل بسطرتُ عليك الإجهادُ المستمرُّ؟ هل نحسُّ في بعض الأوقات بأن كفاءتك في العمل ليست في أعلى مستوياتها؟ ألا تؤثر هذه الأحاسيس على مقدار إنتاجك في عملك؟ ألا تضعف مثل هذه الأحاسيس من رغبتك وهمتك في أداء مهام حياتك؟ وحتى لا بطول بنا مقامُ السؤال، نعالِ لنغوص بين ثنايا هذه الوسيلة؛ حتى نفش فيها عن إجابة لهذه التساؤلات.

(١) ديل كارنيجي، ديل كارنيجي، (ص: ١٨٧).

### شوائد الاسترخاء:

إن الاسترخاء من أكثر ما يساعد الإنسان على التغلب على الإرهاق والإجهاد، ولا يحتاج من الإنسان إلى وقت كثير، بل فقط جُرب أن تغلق عينيك بعد وقت طويل أمضيته في عملك، حاول أن تلقي برأسك إلى الخلف أو أن تستلقي، حاول أن تجعل عضلات عينيك تسترخي؛ فإن ذلك يساعد على أن يكون الإنسان سعيداً، كما يمنحه النشاط اللازم ليكمل مهامه حياته بمنعة وحبوة.

### اجعل وقتاً لهواياتك:

إن الزففة عن النفس من خلال الهوايات أصبح ضرورة عصرية، فعصرنا هذا كما بصفه الدكتور عبد الكريم بكار: «هو عصر المطالب المتزايده، وهذا يعني أن على كل واحد منا أن يحسن كفاءته في مقاومة الضغوط التي تفرضها طبيعة العبث في هذا الزمان، وذلك يتطلب منا أن نعود الاسترخاء والزففة عن النفس في إطار من المشروعية والاعتدال»<sup>(١)</sup>.

وإن كنت ممن ينعزل بضيق الوقت وكثرة المهام الملغاة على عاتقه، مما يجعل فكرة أن يكون للهوايات نصيب من يومك فكرة صعبة، فإليك هذه الحكمة التي تقول: (على الذين يجيدون الهرولة في هذه الحياة أن يتعلموا السكون والاسترخاء للمحظات، عسى أن نستطيع بعض الأشياء الجميلة إلحاق بهم).

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ١٣).

### الواجب العملي :

- ١- حاول أن نجعل وضع جلوسك أثناء عملك أو في أي من أنشطة يومك وضعًا مرغبا.
- ٢- حاول أن نجعل أعضاء جسمك التي لا نستخدمها أثناء العمل في وضع استرخاء.
- ٣- ابدأ من اليوم في ممارسة بعض الطوابع التي نحب، وخصّص لها جزءا من وقتك.
- ٤- اخرج في نزهة مع أحد أصدقائك، ولا تتحدث فيها عن العمل، بل اجعلها وقتا للاسترخاء والتأمل، ووقتا للمتعة والزينة.

### لذكر دائما:

الإجهاد المستمر عائق أمام النجاح؛ فاسع دائما إلى التغلب عليه



### الوسيلة الثانية والعشرون، حدد هدفك

«من يركز عينه على الأفق البعيد هو فقط من سيهتدي إلى الطريق الصحيح» داج هامار شولد<sup>(١)</sup>.

فأتم أحد طلبة الماجستير في جامعة هارفارد الأمريكية بإجراء دراسة نادره، كان ذلك في عام ١٩٥٣ م، حيث أجرى هذا الطالب استفتاءً لخرجي الجامعة في تلك السنة، وكان السؤال الذي وجهه إليهم هو: هل لك أهدافٌ محددة مكتوبة؟ وكانت النتيجة أن ٣٪ فقط من هؤلاء الخريجين وضعوا لهم أهدافاً محددة ومكتوبة عما يريدون القيام به في حياتهم، وبعد عشرين سنة من ذلك، أي في عام ١٩٧٣ م رجع إليهم صاحب البحث ليستطلع أحوالهم؛ فوجد أن ٣٪ حققوا نجاحاً في وظائفهم وأعمالهم أكثر مما حققه ٩٧٪ الآخرون مجتمعين<sup>(٢)</sup>.

فحريٌّ - أيها المؤمنُ - أن تكون أنت مع هؤلاء ٣٪، وأن تُحدد من اليوم هدفك؛ حتى تصل إلى ما نصبو إليه في الحياة من النجاح والسعادة، فلا يكفي فقط أن تُحدد رسالتك في الحياة، ولا يكفي فقط كذلك أن تُحدد رؤيتك التي تمثل أهدافك البعيدة المدى، لكن لا بد أن نترجم تلك الأهداف الكبيرة إلى أهداف أصغر، نستطيع أن نترجمها إلى واقع عملي ملموس، حتى نسبرَ

(١) أفضل ما قيل عن قوة الأهداف، كاترين كارفيلاس، (ص: ٨٦).

(٢) آفاق بلا حدود د. محمد التكريتي، (ص: ٥٠).

بك نحو أهدافك الكبيرة.

### الشروط الخمسة للهدف الفعال :

ولكي يكون هدفك فعالاً بدفع بك نحو النجاح، فلا بد أن تتوفر فيه شروط خمسة؛ وهي:

#### ١- المشروعية:

ونعني بها توافق الهدف مع شرع الله؛ كما قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩].

#### ٢- الدقة والوضوح:

ونعني بها أن يكون الهدف واضحاً محدداً، لا لبس فيه ولا غموض.

#### ٣- القابلية للنضوب والقياس:

فالهدف الواضح الذي يمكن قياسه بعطبك القدرة على تخفيفه بنجاح؛ لأن معرفتك بمدى التقدم الذي تحزّه حبال هدفك، سوف يشجعك ويزيد من ثقتك بنفسك.

#### ٤- القابلية للتحقيق:

بأن يكون الهدف بنسب بالواقعية والطموح في آن واحد؛ فلا تأخذك الحماسة فتحدد هدفاً نعلم ببساطة عدم قدرتك على تخفيفه، ولكن في نفس الوقت لا نسمح للانهازمة والكسل أن يغلفا بغلاف الواقعية، فنحدد هدفاً دون مستوى قدراتك.

## ٥- مراعاة عامل الزمن:

فالزمن رأس مال كل من يشد النجاح، كما أن الهدف دون إطار زمني يحدد البدء والنهاية لا يعدو كونه أمينة، ولا ننس أن يكون الإطار الزمني منسبًا أيضًا بالواقعية، بلا إفراط أو تفريط.

## نصائح غالية لتحديد الأهداف:

ولعل السؤال الذي يبادر إلى ذهنك هو: كيف أحقق أهدافي في الحياة؟ واليك بعضًا من النصائح نعينك على ذلك بإذن الله:

## ١- تحديد الهدف بدقة:

ولا ننس أن ينحصر في الهدف الذي تختاره الشروط الخمسة السابقة.

## ٢- الاستعانة بالله ﷻ:

ونظهر تلك الاستعانة في أكثر من وجه؛ كالدعاء والاستخار والتوكل على الله تعالى.

## ٣- ان نضع الأهداف موضع الفعل:

بأن نستخدم نظرية ١٠ سنمترات، بمعنى أن «نصرف فورًا ونقدم على الأقل لمسافة ١٠ سنمترات تجاه هدفك كل يوم»، فتفعل ولو شيئًا بسيطًا بفربك من هدفك يوميًا، ومع مرور الأيام، سنجد أن ١٠ سنمترات يوميًا قد قطعت بك عشرات الأميال نحو أهدافك.

(١) الفاتح العشرة للنجاح، د إبراهيم الفقي، (ص: ٩٧).

### الواجب العملي :

- ١ - اكتب ثلاثة أهداف تريد أن تحققها.
- ٢ - ضع خطة لكل واحد من تلك الأهداف.
- ٣ - ابدأ حالاً في التنفيذ، واستعمل نظرية ١٠ سنتمترات.
- ٤ - ولا ننس الدعاء والتوكل على الله.

### تذكر دائما:

تحرك كل يوم تجاه هدفك خطوة؛ تصل إليه بإذن الله ولو بعد حين

### الوسيلة الثالثة والعشرون: رتب أولوياتك

«لذي كل واحد منا طافات وإمكانات محدودة؛ ولذا فإن علينا دائمًا أن نسعى إلى تحقيق ما نظن أنه بشكل أولوية لنا» د. عبد الكريم بكار<sup>(١)</sup>.

والآن، وبعد أن وضعت رسالتك في الحياة، ورسمت رؤيتك لتنفيذ تلك الرسالة، وحددت أهدافك بدقة، فدنبادر إلى ذهنك أيها المؤمن سؤال هام، ألا وهو: هل كل ما فمت بنحديده ممكن التحقيق؟ وأبن سأجد الوقت الكافي لتحقيق كل ذلك؟! وهنا بأني دور هذه الوسيلة لكي نضعك على الطريق الصحيح.

يقول الشيخ السعدي رحمه الله: «وبنغي أن ننخبر من الأعمال النافعة الأهم فالأهم، ومبزي بين ما غلب نفسك إليه ونشند رغبتك فيه، فإن ضده تجدت السامة والملل والكدر، واسنعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشورة، فيما ندم من اسنشار، وادرس ما نريد فعله درسًا دقيقًا، فإذا تخففت المصلحة وعزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين»<sup>(٢)</sup>.

شاعلة ٨٠/٢٠:

ولعلك نسأل نفسك، وهل هذان الرفيان (٢٠ و ٨٠) كافيان لحل

(١) بصائر في الشخصية د. عبد الكريم بكار (ص: ١١٠).

(٢) الرسائل المفيدة للحياة السعيدة السعدي (ص: ١٨٠).

المشكلة؟! ولكن لا تتسرع أيها المؤمن، فهنا كَبَسْنَا فقط رقمين، إنها قاعدة صاغها الاقتصادي الإيطالي الشهير بارينو عام ١٨٩٧م، وذلك عندما وجد أن توزيع الثروة في مجتمعه على هذا الشكل؛ حيث أن ٨٠٪ من ثروة المجتمع في يد ٢٠٪ من الأثرياء، بينما يملك ٨٠٪ من المجتمع ٢٠٪ فقط من ثرواته.

يقول (رينشارد كونس): «نفترض مبدأ ٨٠/٢٠ أن أعظم النتائج والعوائد تنبع من عدد ضئيل من الأسباب والمعطيات والجهد، وهذا يعني نظرياً أن ٨٠٪ من الإنجاز في مجال العمل يتحقق من خلال ٢٠٪ فقط من الوقت المبذول، ويعني بالنالي أن أربعة أخماس - أي الجانب الأكبر من الجهد المبذول في المجالات التطبيقية - يذهب هباء على عكس المتوقع عادة»<sup>(١)</sup>.

### تطبيقات القاعدة في واقع الحياة:

ولهذه النظرية تطبيقات كثيرة في واقع الحياة، فمثلاً في الأعمال التجارية، سنجد أن أكبر نسبة من الأرباح غالباً ما تأتي من نسبة قليلة جداً من المنتجات، أما في الاستفراء والبحث سنجد أن أكبر نسبة من الاستنتاجات تأتي عن طريق نسبة لا تعدى خمس المعلومات المتاحة.

وكذلك في العلاقات الشخصية: فمُمن بانقاء أفضل الشخصيات التي تتوافق مع أهدافك ومناهجك في الحياة، ولكن ٢٠٪ ممن نعرف، عليك بالتركيز معهم في العلاقة الشخصية، والتفرب إليهم، ونوطبذ الصلات

(١) كتاب ٨٠/٢٠، رينشارد كونس، (ص: ١).

معهم بدرجة كبيرة، ولتكن ٨٠٪، وبالنسبة للشخصيات الأقل أهمية،  
فيمكن أن نتعامل معها باهتمام أقل، أي ٢٠٪ من الاهتمام مثلاً.

وفي حياتك الشخصية: ابحث عن الأوقات التي تشعر خلالها بأكثر  
قدر من السعادة، واسمّع إلى نغماتها قدر الإمكان، وفي المقابل ابحث عن  
الأوقات التي تشعر خلالها بأقل قدر من السعادة، واعمل على تغلبها قدر  
الإمكان.

#### نصائح غالية لتطبيق قاعدة ٨٠/٢٠ :

لكي تتمكن من تطبيق قاعدة ٨٠ / ٢٠ فأنت بحاجة إلى مجموعة من  
المبادئ الذهبية التي نعتك على تطبيق هذا المبدأ:

- ١- متناح الإنجاز لبس الجهد فقط، ولكنه انقضاء الوسيلة السليمة التي  
تحقق هذا الإنجاز.
- ٢- لبست المشكلة في ضبط الوقت، ولكنها في سوء إدارة البعض لوفته،  
ووضع الأمور الهامة تحت رحمة الأمور غير الهامة.
- ٣- نوقف عن التفكير بالطريقة التقليدية، وهو أن ٥٠٪ من الوسائل  
تساوي ٥٠٪ من النتائج، فهي غير وافية، وتعود أن تفكر من اليوم  
بأن ٢٠٪ من الوسائل تساوي ٨٠٪ من النتائج.
- ٤- عود نفسك أن تبحث دائماً عن الـ ٢٠٪ الفعالة في كل شيء  
ونسنخرجها.

### الواجب العملي :

- ١ - ابحث عن عملٍ من الأعمال كان بأخذُ منك مجهودًا مضمنيًا، ولا نشعر فيه بالإنجاز الحقيقي، وجرب فيه العمل بطريقة ٨٠ / ٢٠.
- ٢ - اختر كلَّ يوم نشاطًا من الأنشطة التي تقوم بها، وفهم بتحليل عناصره؛ حتى نتوصل إلى العناصر المؤثرة، والتي بإنجازها نكون قد أنجزت الجزء المهم من هذا النشاط.

### تذكره دائما:

فَكِّرْ بِطَرِيقَةِ ٨٠/٢٠



### الوسيلة الرابعة والعشرون: استثمر وقتك بفاعلية

«يا ابن آدم إنما أنت أيام، كُلُّها ذهبٌ يومٌ ذهب بعضك» الحسن البصري<sup>(١)</sup>.

#### كيف نُمضي أوقاتنا؟

كلنا بدرك أن الوقت يَمُرُّ سريعًا ولا نشعر به، بل إننا نُمضي أوفانا مدبدة في أنشطة اليوم الروتينية، فإن كان متوسطُ عمر الإنسان سنين عاشرًا، فلننظر كيف نفضي بعضُها؟! إننا نفضي ٨ أيام في ربط الأحذية، و٣٠ يومًا في انتظار إشارات المرور، و٣٠ يومًا أخرى نفضيها عند الحلاق.

بالإضافة إلى ٩٠ يومًا في تنظيف الأسنان بالفرشاة، و١٥٠ يومًا في انتظار الحافلات، و١٨٠ يومًا نفضيها في دورة المياه؛ بل ونفضي ٧٣٠٠ يومًا (أي: ما يعادل ٢٠ سنة) في النوم، بينما يشغل كسبُ الرزق ٣٢٨٥ يومًا فقط (أي: ما يعادل ٩ سنوات من أصل ٦٠ سنة)<sup>(٢)</sup>!

#### استثمار الوقت سبيل للسعادة:

فإن شغل الوقت فيما ينفع واستثماره فيما يفيد من أهمِّ وسائل السعادة وإضفاء في الحياة، فكما يقول الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله: «من أسباب دفع الفلق الناسي عن توتر الأعصاب، واشتغال القلب ببعض

(١) سير أعلام النبلاء، الذهبي، (٤/ ٥٨٥).

(٢) كيف تدبر وقتك، د. صلاح الدين محمود (ص: ٩٠).

المكدرات: الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة، فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي آفلفه<sup>(١)</sup>.

### الإمام النووي يعلمنا إدارة الوقت:

لما مات الإمام النووي رحمه الله؛ فسَمُوا كُتُبَهُ ومُؤَلَّفَاتِهِ على أبا م حبانهُ، فوجدوا أَنَّهُ لو كان يكتب من عمر عشر سنين؛ فإن معدل ما يخطه في اليوم يبلغ أربع كراريس، أي بمعدل أربعين صفحة يومياً، وها هو يجلي لنا حقيقته السر الذي جعل منه رجلاً عظيماً ناجحاً مؤثراً فبقول: «إذا غلبني النوم أسندت رأسي إلى الكتب لحظة وأنتبه»<sup>(٢)</sup>.

### الواجب العملي:

وإن كنت ترغب حقاً في النجاح؛ فلا بد أن تجعل لنفسك قائمة للأعمال اليومية، وإليك بعض النصائح التي سنعينك على إعداد قائمة ناجحة وفعالة:

- ١- ضع قائمتك في نفس الوقت من كل يوم، أفضل بضع دقائق بعد نهاية عمل اليوم، أو قبل ابتداء العمل من اليوم التالي في وضع القائمة، ولا تضع أكثر من قائمة، واجعل القائمة في جيبك حتى يسهل الوصول إليها، يجب أن تحتوي القائمة على كل مهامك ونشاطاتك التي تريد إنجازها في هذا اليوم، وعلى موعد إنجازها، كذلك يجب أن تحوي كل

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٠).

(٢) التلهم العذب الروي في ترجمة فطيم الأولياء النووي، السخاوي، (١/ ٢٨).

اجتماعاتك، ولفاءك، وانصلا لك الهاتف، ... إلخ.

٢- خصص لكل مهمة وقتاً محدداً لإنجازها، ففاعة (باركنسون) يقول: «إن العمل بتمدد كمي بملأ الوقت الممنوح لاستكمالها»<sup>(١)</sup>، راجع مهامك اليومية مرة أخرى، وفم بإلغاء كل المهام غير الضرورية، وقوُص كل المهام التي يستطيع غيرك القيام بها.

٣- اترك وقتاً في برنامجك اليومي للمراحة والاسترخاء، وخصص وقتاً من آني لآخر من أجل ممارسة هواية مفيدة، ولا ننس أن نجعل في برنامجك أوقاتاً خاصة للتطوير الذاتي، من خلال القراءة والدراسة، وأخذ الدورات التخصصية المناسبة، وغير ذلك، ونذكر دائماً أنه لا بد أن نكون خطتنا مرنة، بحيث يمكن الإضافة عليها، أو الإلغاء منها، وأن نترك وقتاً للطوارئ.

**تذكر دائماً:**

الوقت هو الحياة، فلا نضيع حياتك سُدًى

(١) كيف تدبر وقتك، الدكتور صلاح الدين محمود، (ص: ٢٩).

### الوسيلة الخامسة والعشرون: التقييم المستمر سبيل التطور

«لقد صحبته عشرين سنة، صيفًا وشتاءً،  
حرًا وبردًا، ليلًا ونهارًا، فما لقيته في يوم إلا  
وهو زائد عليه بالأمس» إبراهيم الحري  
بصف الإمام أحمد بن حنبل<sup>(١)</sup>.

لو نظرنا إلى دبنا الخفيف، ونصفحننا ناربخ أمتنا المشرق؛ لوجدنا أن  
عملية التحسن والارتقاء المستمر، هي عامل أساسي من عوامل نجاح تلك  
الامة في قيادة العالم في زمن من الأزمان، بقول الإمام ابن الجوزي: «من  
الصفوة أفوامٌ تُدْ بفظوا ما ناموا، ومد سلكوا ما وفقوا، فهمهم: صعودٌ  
ونرفي، كلما عبروا مقامًا إلى مقام، رأوا نقص ما كانوا فيه فاستغفروا»<sup>(٢)</sup>.

### التقييم مفتاح التطوير:

فنأمل معي قول ابن الجوزي السابق، حين قال: «كلما عبروا مقامًا إلى  
مقام، رأوا نقص ما كانوا فيه»، وهنا نكمن الخطوة الأولى نحو التحسين  
المستمر، والتطوير المطرد، ألا وهي التقييم المستمر، فإن أردت أن ترفع من  
قدرتك على التخطيط لحبائك، وأن تتمكن من استغلال وفكك بطريقة  
أفضل، وأن تطور من سرعتك، وتزيد من قوة سيرك نحو رؤيتك؛ فأنت  
بحاجة إلى تقييم أدائك في إنجاز أهدافك كل أسبوع.

(١) طبقات الحنابلة، ابن أبي عمير، (ص: ٣٥).

(٢) صيد الخاطر، ابن الجوزي، (ص: ٣٥٨).

فبالتفصيل ستمكن من تطوير أدائك باستمرار، فكما يقول (سبنفر كوفي): «قيمة أي أسبوع لبست فيما أنجزنا خلاله من أعمال، إنما أيضًا فيما نتعلمه منه، وما نكتسبه من خبرة نتجها للمعيشة»<sup>(١)</sup>.

### اجعل العفبات هي المعلم :

وأعظم وسيلة لكي تستفيد من عملية التفصيل الأسبوعي لأهدافك وإنجازائك، أن نجعل من تلك التحدثات والعفبات التي واجهتك أول مُعلم لك، وإياك أن تثبط تلك العفبات من همك، أو أن نفلل من عزيمتك، بل على العكس، رحب بها، واجعلها فرصة نموّك ونظورك.

### كيف تُقيم يومك؟

في نهاية كل يوم اسأل نفسك هذه الأسئلة التفويمة الثلاثة: ما أهم إنجازات وإيجابيات اليوم؟ ما أهم سلبيات اليوم؟ ما أهم الدروس المستفادة هذا اليوم؟

### كيف تُقيم أسبوعك؟

في نهاية كل أسبوع، وفي جلستك الأسبوعية مع نفسك للخطب للأسبوع القادم، ابدأ بتقييم الأسبوع الماضي، واسأل نفسك هذه الأسئلة: ما الأهداف التي حققتها؟ وما الذي دفعني لتحقيق هذه الأهداف؟ ما التحدثات التي واجهتني؟ وكيف تغلبت على هذه التحدثات؟ هل أضعت

(١) العادات السبع، سبنفر كوفي، (ص: ٢٧٨)، باختصار.

فرصًا كان من الممكن استغلالها لإنجاز بعض الأولويات؟ ما الأهداف التي لم تتحقق؟ وما الذي منعتني من إنجاز هذه الأهداف؟

### الواجب العملي:

- ١- واظب على جلسة التقييم الأسبوعية التي تجلس فيها مع نفسك، وتُقيم فيها ما أنجزته من أهداف.
- ٢- واظب على أن نسأل نفسك يوميًا قبل النوم الأسئلة التفويمية الثلاثة.
- ٣- اعمل على أن كل يوم أفضل من اليوم الذي قبله.

### لذكر دائما:

التَّيْمُ الْمُسْتَمِرُّ بِدَفْعِكَ دَوْمًا إِلَى الْأَمَامِ

## الوسيلة السادسة والعشرون، الرغبة المشتعلة

«إنما يُنقطع السفر ويُصلُّ المسافر بلزوم الجادة  
وسير الليل، فإذا حاذ المسافر عن الطريق، ونام  
الليل كله، فمضى بهل إلى مقصد؟!» الإمام  
ابن القيم<sup>(١)</sup>.

في يوم من الأيام ذهب شاب إلى حكيم صيني ليعلم منه سر النجاح،  
فلما قابل الحكيم بادره بالسؤال، وقال: هل نستطيع أن نذكر لي ما هو سر  
النجاح؟

فرد عليه الحكيم الصيني بهدوء فائلاً: سر النجاح هو الدوافع، فسأله  
الشاب: ومن أين تأتي هذه الدوافع؟

فرد عليه الحكيم الصيني: من رغباتك المشتعلة.

فارتسمت على فسمات وجه الشاب علامة استفهام كبيرة، وازداد  
تعجبه واستغرابه، ولكنه قطع سلسلة التعجب تلك، وبادر الحكيم بسؤال  
آخر: وكيف نكون عندنا رغبات مشتعلة؟

وهنا استأذنه الحكيم لعدة دقائق، ثم عاد إليه ومعه وعاء كبير مملوء  
بالماء، ثم سأل الشاب: هل أنت متأكد أنك تريد معرفة مصدر الرغبات  
المشتعلة؟

(١) الفوائد، ابن القيم، (ص: ٩٩-١٠٠).

فأجابه الشاب بلهفة: طبعاً، فطلب منه الحكيم أن يقرب من وعاء الماء وينظر فيه، وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب، ووضعها داخل وعاء الماء!

مرت ثوانٍ ولم يتحرك الشاب، ثم بدأ يشعر بالاختناق شيئاً فشيئاً، وبدأت مقاومته تزداد، حتى نجح في تخليص نفسه، ولما أخرج رأسه من الماء، نظر إلى الحكيم، وشرارة الغضب تنبعث من عينيه، وقال: ما هذا الذي فعلته؟

فردّ عليه الحكيم بهدوء شديد: ماذا تعلمت من التجربة؟ فقال الشاب: لم أنعلم شيئاً.

فبادره الحكيم قائلاً: لا يا بني، لقد تعلمت الكثير، ففي خلال الثواني الأولى أردت تخليص نفسك من الماء، ولكن دوافعك لم تكن كافية، ولما بدأت رغبتك في الاشتعال؛ بدأت في تخليص نفسك.

ثم أضاف الحكيم الصبني: عندما نكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح، فلن نستطيع أحدًا إيقافك<sup>(١)</sup>.

### احفظ شعلة الهمّة:

ولكن - عزيزي المؤمن - لا يكفي أن نمنع بالخيالة فقط لبعض الوقت، بل يجب عليك أن نحافظ على شعلة رغبتك وأهدافك متقدة دائماً بداخلك؛ لكي نمثلك بالإصرار على استكمال الطريق إلى نهايته، فمهما

(١) الفاتح العشرة للنجاح، د إبراهيم ألفي، (ص: ٢٨-٢٩)، بتصرف.



واجهتك المشاكل والعقبات، فلا بد لتلك الرغبات المشتعلة أن تُذكي جذوة الحماسة والهمة، وهكذا يصبح لخبائلك معنى، وإنما بأبي الإصرار بحفظ شعلة الحماس داخل قلبك، وَصَّحْ نُصَبْ عينيك قول الإمام الجنيد رحمه الله حين قال: «عليكم بحفظ الهمة، فإن حفظ الهمة مقدمة الأشياء»<sup>(١)</sup>.

### اقنع نفسك بأهمية أهدافك :

وكأي شعلة في الحياة نحتاج إلى وفود؛ لكي بضمن للشعلة استمرارها، فهكذا شعلة الرغبة والحماسة، نحتاج إلى وقود، وها هو الوقود الأول الذي يُذكي جذوة الحماسة في نفوسنا، ألا وهو وفود الفناعة بأهمية تحقيق هذا الهدف، فناعة شعلتك نشعر بأنك لا نستطيع أن نعيش بدون تحقيق هذا الهدف؛ وبالتالي فلا بد بل عن إنجازها، مهما كانت العوائق والعقبات، ووفنها لن نعبأ بالجهد والمشقة في سبيل تحقيق الهدف.

ولكي نوجد هذه الفناعة الراسخة بالهدف، لا بد أن يكون لديك أسباب واضحة وقوية ندفعك دفعا إلى العمل والإنجاز، والتغلب على أية عضة في الطريق، ولذا؛ فأول وفود الرغبة المشتعلة هو تحديد الأسباب الدافعة لإنجاز هذا الهدف، ولذلك؛ أحضر كراسة خاصة بك، ودوّن ما نستطيعه من أسباب ندفعك لإنجاز هذا الهدف، اكتب خمسة أسباب على الأقل، وإذا حدثت وشعرت بفنور في همتك؛ راجع هذه الأسباب مرة أخرى، وستجد همتك قد ارتفعت من جديد.

(١) حلية الأملياء، أبو نعيم، (١٠/٢٦٨).

### اكتب الفوائد التي ستجنبها من أهدافك:

وبعد أن حفرّت في قلبك وعقلك تلك الفئاعة الراسخة بأهمية أهدافك، ها هو الوفود الثاني؛ فإن أردت أن تُشعل من رغبتك نجاة شيء ما؛ فمُ بكتابة الفوائد والمنع التي ستنجها من جراء تحقيق هذا الهدف، وكتابة الخسائر والآلام التي ستنالها جراء عدم تحقيقه، اكتب خمس فوائد وخمس خسائر على الأقل، وإذا شعرت بغثور في همك راجع تلك الفوائد والخسائر مرة أخرى؛ وستجد حماسك قد تجددت.

### الواجب العملي:

- ١- فمُ بكتابة الأسباب الدافعة وراء إنجاز هدف من الأهداف الحالية التي نريد تحقيقها، اكتب خمسة على الأقل.
- ٢- فمُ بكتابة فوائد إنجاز هذا الهدف وخسائر عدم إنجازها، اكتب خمسة على الأقل.
- ٣- اجعل أسمى أهدافك الوصول إلى رضى الله تعالى والفوز بالجنة والنجاة من النار، ولنكن جميع أهدافك الأخرى وسائل لتحقيق هذا الهدف الأسمى.

### نذكر دائما:

نقطة الانطلاق لإنجاز الأهداف هي الرغبة المستعلة

### الوسيلة السابعة والعشرون: التصور والتخيل

«يجب عليك أولاً أن ترى الشيء في عقلك  
فهل أن نستمكن من تخيلته؟ السبب  
موريسون»<sup>(١)</sup>.

بعد أن فاز (أندريه أجاسي) في بطولة (ويمبلدون) للنس الأرمي عام ١٩٩٢م، جاءه الصحفيون يباركون ويهنئون، فقال لهم مستكراً: لم تكن هذه المرة الأولى التي أفوز فيها ببطولة (ويمبلدون)، فقد فزت بها آلاف المرات من قبل؛ فنتبر الصحفيون ونعجبوا من ذلك، فقال لهم: منذ أن كان عمري ١٠ سنوات، لا أنام ليلتي إلا بعد أن أكون قد تخيلت فوزي هذا، وتخيلت نفسي وأنا أرفع هذا الكأس، لقد تخيلت فوزي وإنجازي وسعادي آلاف المرات<sup>(٢)</sup>.

#### أسرار العقل الباطن:

عقلك الباطن لا يفرق بين الحقيقة والخيال، وأنت إذا كثرت من تصور وتخيل نفسك وأنت تفحق النجاح في سعادة، وأكثر تكرار هذه الصورة على عقلك؛ ستصبر حقيقة عنده، وستفتح لك الملفات العقلية المؤيدة لتحقيق هدفك؛ مثل: الثقة والحماس، والإصرار والتغلب على المشاكل والعقبات.

(١) أفضل ما قبل في النجاح، كاثارين كارفيلاس، (ص: ٩٠).

(٢) كيف أصبحوا عظماء، د سعد الكريمان، (ص: ١٥).

### التخيلُ بدايةُ النجاح؛

إذا نظرت إلى تاريخ الحضارة البشرية، وما وصلت إليه من تقدم وتكنولوجيا؛ سنجد أن السبب وراء أية فكرة ظهرت وأفادت البشرية، هو قوةُ تخيل أصحابها لها.

ولذا؛ سنجد دائمًا الناجحين كانوا يمتلكون قوةً تخيل لأحلامهم، مكنتهم في النهاية من التغلب على المشاكل التي واجهتهم، والوصول إلى غاياتهم.

سُئل محمد علي كلاي عن الطريقة التي وصل بها إلى الامتياز في الملاكمة؛ فقال: «لقد تعلمت منذ مدة طويلة، أن كون الشخص على درجة عالية من الكفاءة لبس كافيًا، ولكن لا بد أن يكون عنده خيال خصب وأحلام»<sup>(١)</sup>.

### أحلام تحولت إلى حقيقة:

«عن أبي الزناد قال: اجتمع في الجبجر مصعب، وعروة، وعبد الله بن الزبير، وعبد الله بن عمر، فقالوا: نمنوا، فقال عبد الله بن الزبير: أما أنا فأغني الخلفاء، وقال عروة: أما أنا فأغني أن يؤخذ عني العلم، وقال مصعب: أما أنا فأغني امرأة العراقي، والجمع بين عائشة بنت طلحة، وسكينة بنت الحسين، قال عبد الله بن عمر: أما أنا فأغني المغفرة، قال: فنالوا ما نمنوا، ولعل ابن عمر عُقِرَ له»<sup>(٢)</sup>.

(١) المقابيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، (ص: ٧٤).

(٢) صفة الصفوة، ابن الجوزي، (١/ ٥٦٦).

## تمرين لتقوية التصور

بومياً قبل النوم مباشرة اشرب قليلاً من الماء، وخذ نفساً عميقاً، وتخيل نفسك وأنت تحقق أحلامك وأهدأ نفسك في الحياة، وأنت تغلب على جميع العوائق والعقبات مهما كانت، ونصل إلى ما نريد.

وعندما نستبظ من النوم مباشرة فم بشرب قليل من الماء، وتخيل نفسك مرة أخرى وأنت تحقق أحلامك، وتغلب على التحديات، وسنجد أثر قوة التصور على زيادة الطافة الإيجابية، وقوة التحرك نحو هدفك، والتغلب على العقبات التي نواجهك بإذن الله تعالى.

## الواجب العملي:

- ١ - فم بممارسة التمرين اليومي للتصور عند النوم.
- ٢ - حاول أن تصنع ألبوماً بالصور للأحلام التي نرجو تحقيقها في الواقع، نضع فيه مثلاً صورة بيت الله الذي وددت أن نذهب إليه حاجاً أو معتمراً، أو صورة فبادتك لمجال من المجالات التي نخدم فيها دينك ووطنك، أو مكان معين نريد السكن فيه.
- ٣ - اصنع ملفاً للأشياء التي حفتها من ألبوم الأحلام، صغ صور تخيلنا هذا الحلم بالفعل، وضع بجانبه تلك الصور التي كنت وضعناها من قبل في ألبوم الأحلام.

## نذكر دائماً:

تخيل نفسك وأنت تحقق الهدف

### الوسيلة الثامنة والعشرون: التحسين المستمر

«الالتزام بالتحسين المستمر مصدر عظيم  
من مصادر الشعور بالأمان» د. عبد  
الكريم يكار<sup>(١)</sup>.

«افترض أنك رأيت شخصاً بنصب عرفاء وهو يحاول قطع إحدى  
الأشجار بمنشار صديء، وحينها نسأله: ماذا نفعل يا رجل؟ يرد عليك بحدة  
ونفاذ صبر: ألا ترى؟ إنني أحاول قطع هذه الشجرة.

فنقول له: يبدو عليك الإرهاق النام، فكم من الوقت مضى عليك  
وأنت تحاول قطع هذه الشجرة؟

فيقول: أكثر من خمس ساعات، وأنا في هذه المهمة الشاقة.

فنقول له: ولماذا لا نأخذ استراحة قصيرة نسق فيها هذا المنشار الصديء  
الذي نسنعمله؟ فلا شك أن ذلك سوف يجعلك تنتهي من هذه المهمة بسرعة  
أكبر، فيرد عليك: ليس عندي أي وقت أضيعه في سن هذا المنشار، فأنا  
مشغول»<sup>(٢)</sup>.

ما رأيك أخي العزيز في هذا الرجل؟! كأنني بك نتعجب من فعله،  
ولكن مهلاً، اسمح لي أن أخبرك أن أكثر الناس مثل هذا الرجل، بغرفون في  
واجباتهم، ويصرفون جُلّ وفنهم في جزئيات العمل اليومي، وينسون إعادة

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم يكار، (ص: ٧٨).

(٢) العادات السبع، ستيفن كوفي، (ص: ٤١٤).

شحن منشأ الإرادة والعزيمة، ويفرطون في تجديد حيويتهم ونشاطهم؛ مما يجعل الإرادة نصداً، والعزيمة تكلاً، والفعالية تندر، وما زال أصحابنا يصرُّون على محاولة إنجاز الأعمال، ويشكون من ضعف فعاليتهم وفلذ إننا جنهم.

### التجديد المتوازن:

وكما أن الإنسان عليه أن يبعث حياته متوازناً بين جوانب الحياة الأربعة؛ فكذلك يجب أن يكون تجديده متوازناً بين هذه النواحي الأربعة، لبضمن فعاليتة وسعادته في الحياة، وذلك بأن يشتمل التجديد على الجوانب التالية:

### التجديد في الجانب الإيماني:

نستطيع أن نجدد أنفسنا بالبحث عن عبادة معينة لها عظم الأثر على قلبك، وهذا قد يختلف من شخص لشخص، فبعض الناس أكثر شيء يرفع إيمانهم هو الذهاب لعمرة، بينما بعضهم يكون الذهاب للمقابر، أو سماع موعظة عن الموت والغير هو أكثر ما يجدد طافتهم الإيمانية.

بينما آخرون نكون أعمال الصدقات، والمسح على رؤوس البنات لها النصيب الأوفر من رفع منسوب إيمانهم من جديد، ويهوى بعض الناس الاعتكاف في المسجد لما له من أعظم الأثر على القلب، بينما يبعث آخرون تلاوة القرآن في خلواتهم وقيامهم بالليل، أبا كان؛ ابحت عما يجدد إيمانك وافعله.

على أننا نُنبِّهك - عزيزي القارئ - في هذا المقام أنه عليك أن تحدّد لتجديد إيمانك محطات زمنية، فيجب أن يكون لديك محطة يومية صغيرة لتجديد إيمانك؛ كالنلاوة وصلاة الجماعة والحضور إليها مبكرًا والذكر، ثم محطة أسبوعية أكبر؛ كصلاة الجمعة وصوم يوم الاثنين والخميس، ثم محطة شهرية أكبر؛ مثل: صيام ثلاثة أيام كل شهر، وعمل عمرة كل شهر، أو الذهاب للجا الأبنام مرة في الشهر، ثم محطة سنوية كبرى مثل: اعتكاف العشر الأواخر من رمضان، أو الذهاب للحج.

#### التجديد في الجانب الشخصي:

ولديك العديد من الأمور لتجديد ذاتك وتمييزها؛ منها ما هو يومي، ومنها ما هو أسبوعي، ومنها ما هو شهري، ومنها ما هو سنوي.

فبومياً أنت بحاجة لربع ساعة في بداية كل يوم لوضع جدولك اليومي، ونوضح أهدافك خلال اليوم، كما أنك بحاجة إلى القراءة على الأقل ربع ساعة يومياً؛ فالقراءة أهم وسيلة لتطوير الذهن وشحذته، إلى جانب سماع الأشرطة السمعية المفيدة أثناء قيادتك للسيارة؛ لتكون بذلك قد أحسنت استغلال هذا الوقت الضائع في تنمية نفسك.

وأما أسبوعياً؛ فأنت بحاجة لساعتين كل أسبوع لجلسة التخطيط الأسبوعي، كما نستطيع تجديد نفسك أسبوعياً بالذهاب لمكان استجمام في نهاية كل أسبوع، أو حضور ندوة أو أمسية جماهيرية في التنمية البشرية.

وأما شهرياً؛ فقد يكون تجديدك الشهري برحلة شهرية إلى مكان متميز وهادئ، أو بحضور دورة تدريبية.



وأما سنوياً؛ فالذهاب للمصيف له أثرٌ جيد في شحذ طافتك من جديد، وحضور دورة مكثفة في التنمية البشرية تؤهلك لأن ترنفي بنفسك بصورة أكبر ونبتد غيرك بعد ذلك.

#### التجديد في الجانب الاجتماعي:

نحتاج بصورة يومية قضاء بعض الوقت مع أفراد أسرتك، نمرح ونمزح معهم، وأقل شيء في ذلك أن نجتمعوا مرةً بومياً على إحدى وجبات الطعام الأساسية، وأسبوعياً نحتاج للاجتماع مع العائلة القريبة منك كوالديك وإخوتك، كما نحتاج للخروج والتنزه بأسرتك مرةً كل أسبوع، وأخذهم لمكان يستجمون فيه، كما يفضل أن نلغي بأصدقائك وأحبائك على الأقل مرةً كل أسبوع، لتجديد الصلة بهم.

وشهرياً نحتاج أن نصل بصفة آفاريك، وعمل رحلة شهرية لأفراد أسرتك وعائلتك المقربة، وسنوياً يكون اصطحاب عائلتك معك إلى المصيف له بالغ الأثر في دعم الأواصر العائلية، وإضافة نوع من المرح والبهجة لحياتك الأسرية.

#### التجديد في الجانب المادي:

فأنت بحاجة إلى مراجعة خططك في العمل بومياً، كما نحتاج إلى تقسيم أدائك ونظوبره بصفة مستمرة، ومما يساعدك على التطوير القيام بتسجيل وتدوين أهم ما تعلمته خلال اليوم؛ ففي كل يوم من أيام عملك ستتعلم شيئاً جديداً، وأنت بحاجة إلى تسجيله وعدم نسيانه لتتكون الخبرة.

وأسبوعياً يجب أن نحدد أنفسك في العمل بالاطلاع على الأفكار الجديدة في مجال عملك، ومتابعة أحدث ما وصل إليه العلم والتكنولوجيا، وحضور محاضرات تنافس ذلك، كما نحتاج إلى مراجعة فوائيك المالية، والتأكد أنك تسير وفق الميزانية الموضوعة.

وشهرياً حاول أن تخضر دورة تدريبية في مجال عملك، نعبئك على الارتقاء بنفسك في العمل، كما نحتاج وضع ميزانية الشهر المالية، وسنوياً اجعل هناك رحلة سنوية لفريق عملك، تراجعون فيها أهدافكم السنوية، ونضعون خلالها خطة العام، ونبحثون أهم سبل تطوير عملكم، كما نحتاج وضع خططك المالية خلال العام، وأهم ما نريد شراءه وامتلاكه هذا العام.

### الواجب العملي:

- ١- من أعظم مجددات الإيمان: ذكرُ الله تعالى وتلاوة القرآن.
- ٢- حضور الدورات المكثفة في مجال التنمية البشرية له أثر في تجديد الشخصية.
- ٣- حدِّث معلوماً بك باستمرار.

### نذكر دائماً:

إذا لم نطعم أن نكون فداءً صالحة؛ فلن نطعم إلا أن نكون عبدة من العبر

### التوسيلة التاسعة والعشرون: المرونة<sup>(١)</sup>

«من لا يمتلك المرونة اللازمة للحياة  
سينتهب كل جديد، ولن يشرع في عمل  
مفيد، وستعُدُّ نجاحاته على الأصابع» د.  
عبد الله السبيعي<sup>(٢)</sup>.

تجكّى عن أحد صبادي السمك أنه كان بصطاد، وكلما خرجت له  
سمكة صغيرة احتفظ بها، وفي كل مرة خرجت سمكة كبيرة ألقى بها في  
البحر مرة أخرى، فافترّب منه أحد الأشخاص وسأله، وقد غلب عليه  
الفضول: هل يمكن أن نشرح لي السرّ في أنك تُلقِي بالسمك الكبير مرة  
أخرى في البحر، وتحتفظ فقط بالسمك الصغير؟! فرد عليه الصبّاد قائلاً: أنا  
حزينٌ جداً على هذا الفعل، ولكني مضطر إلى ذلك، ولا توجد أمامي أية  
طريقة أخرى، حيث أن الفيدر الذي أطهو فيه السمك صغيرٌ جداً، ولا  
أستطيع طهي السمك الكبير فيه، لذلك أُلقي به إلى الماء مرة أخرى!

#### مفهوم خاطئ عن المرونة:

قد يمتلك الواحد منا مهاراً عديدة، ويجوز إمكاناتٍ مدبدة، وقد  
يكون ذا رغبة مشتعلة، وهمة متقدة، ولكن سرعان ما يفقد في وجهه  
العقبات - وحثاً سنقف - وحبثها لا يصبح للمهارة معنى، ولا للرغبة

(١) مستفادة من كتاب المفاتيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، (ص: ١٢٦-١٢٧).

(٢) صناعة النجاح، د. عبد الله السبيعي، (ص: ١٩٤).

مكان، إذا لم ينحل هذا الإنسان بالمرونة الكافية، والتي نجعله يجتاز العقبات، ويففر فوق الحواجز.

وهناك وهم خاطئ عند الكثير من الناس، الذين يرون أن المرونة ما هي إلا رضوخ للظروف، وأن التصلب والجمود على الفrazات أو الآراء حتى لو كانت خاطئة هو فمة الفضيلة، وذروة القوة.

وهذا ليس بالصحيح؛ فالديناصورات العملاقة التي تفوق الخربت في حجمها ووزنها وطولها وقوة جسمها، لم تنفعها كل تلك الإمكانيات، ولم بشفع لها نصليها وفقدائها للمرونة وقوة التكيف مع الواقع، فلم نستطع أن تتألم مع التغيرات التي نظراً على بيئتها، فانقرض الديناصور غير المرن، وبقي الخربت المرن.

### أهم مميزات الشخص المرن:

أهم ما يميز الشخص المرن عن غيره، أنه يمتلك أكثر من حلّ لأية مشكلة، ولديه أكثر من طريق للوصول إلى هدفه، بحيث إذا جرب حلاً لمشكلة ما، ولم يجيد معه هذا الحل نفعاً؛ لم يتوقف، ولم يثن عزمه وإصراره، وإذا انسد طريق الوصول إلى هدفه؛ أخذ طريقاً آخر، ولم يبق حائزاً بفكر ماذا يصنع وقد انسد الطريق!

ولذا يقول (ألبرت أينشتاين): «السذاجة أن نعمل نفس الشيء، ونفس الطريقة ثم نتوقع نتائج مختلفة»<sup>(١)</sup>، فالشخص المرن له أكثر من طريقة وأكثر من أسلوب لكي يحقق الفوز، إذا فشلت وسيلة جرب الأخرى،

(١) صناعة النجاح، د. طارق السويدان، (ص ٨٥٠)

والخطأ الذي يقع فيه أغلب الناس أنهم يعلقون بالوسيلة، وينشئون بها، وينسون الهدف، فيقتقدون المرونة في حياتهم.

### تمرين هام جداً لبناء المرونة:

- ١ - اختر هدفاً من الأهداف التي تريد تحقيقها، وقم بوضع ثلاث خطط مختلفة للوصول إلى هدفك، حتى إذا فشلت إحدى هذه الخطط؛ يكون لديك الاستعداد بالخطط الأخرى.
- ٢ - قم بتوقع العقبات التي ستواجهك في طريقك نحو هدفك، وضع لكل عبة أكثر من حل لإزالتها من طريقك.
- ٣ - احرص على أن يكون ذهنك دائماً متفتحاً لأي فكرة جديدة، فقد تأتي الأفكار الإبداعية والحلول الابتكارية في أي وقت.
- ٤ - فبم خططك يومياً، وابحث عن طرق لتطويرها وتحسينها باستمرار.

### الواجب العملي:

- ١ - فور رغبتك في المرونة: وذلك بكتابة القوائد التي ستجنبها من المرونة، والخصائص التي ستتناها إذا لم تصبح مرناً.
- ٢ - مارس تمرين المرونة مع كل هدف تريد تحقيقه.
- ٣ - لا تتنازل عن فيمك وثوابيك بدعوى المرونة.

### نذكر دائماً:

نفتح بالمرونة

### الوسيلة الثلاثون: الالتزام والانضباط

«أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل»  
حدثني نبوي شريف<sup>(١)</sup>.

كان الإمام أبو يوسف الفاضل من أشهر نلامذة الإمام أبي حنيفة، ولما مرض يومًا قال عنه الإمام أبو حنيفة: «إن بمت هذا الفنى فهو أعلم من عليها»<sup>(٢)</sup>، وقد كان أبو يوسف فاضل الآفاق، ووزير الخليفة هارون الرشيد، وزميله في حجه، وكان الرشيد يبالي في إجلاله.

ولم يكن الذكاء ولا العبقريه هي ما ميزته، بل كان التزامه وانضباطه ومثابرته في طلب العلم هي سر نجاحه، ووصوله إلى ما وصل إليه، ولذا؛ كان الإمام أبو حنيفة يقول له: «كنت بلبدا فأخرجتك المواظبة، وإياك والكسل فإنه شوم وأخذ»<sup>(٣)</sup>.

### لا إنجاز بدون التزام:

انظر مثلاً إلى الإمام البخاري، فقد مكث سنة عشر عامًا حتى استطاع جمع كتابه صحيح البخاري، الذي هو أصح كتاب بعد القرآن الكريم، وقد جمع صحيحه المكون مما يقرب من سبعة آلاف حديث من حوالي ستمائة ألف حديث، وكان يقول عن نفسه: «أحفظ مائة ألف حديث صحيح ومائتي

(١) رواه أبو داود (١٣٧٠)

(٢) وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان، ابن خلكان، (٦/ ٣٨٢).

(٣) كيف أصبحوا عظماء، د. سعد الكريمان، (ص ٨٨-٨٩)

ألف حديث غير صحيح»<sup>(١)</sup>.

بل إنك إذا نظرت في أي إنجاز ضخم قد تمَّ على مدار التاريخ؛ سنجد أن أصحاب هذا الإنجاز كانوا ملتزمين، ومنضبطين بالعمل والجهد والمحاولة، حتى وصلوا إلى ما وصلوا إليه.

### ابداً الالتزام بالأشياء الصغيرة:

لكي تنمي صفة الالتزام لديك، عود نفسك على الالتزام بشيء صغير، وأكبر من نكراهه حتى يتحوَّل إلى عادةٍ لديك، وعندما تنجح في ذلك؛ تكون عضلات قدرتك على الالتزام والانضباط الذاتي قد قويت، وبالتالي ابحث عن شيء أكبر والتزم بعمله، وهكذا نظلُّ مرتفعين في انضباطك وهمتك، حتى نصبرَ واحدًا من أفاض التاريخ.

### الفتور أمر طبيعي، ولكن له حدود:

أحياناً بصيب النفس مع طول السبر والسعي بعض الملل، ونشعر بنوع من الكسل والتعب، وهذا أمر طبيعي؛ فقد قال ﷺ: «لكلِّ عملٍ شُرَّةٌ، ولكلِّ شُرَّةٍ قُترةٌ، فمن كانت قُترةً إلى سُتني فقد أفلح»<sup>(٢)</sup>.

ولكن إذا دقَّ نافوس الحطير، وبدأت تشعر أنك تنزل إلى أدنى الحدود المسموح بها من الكسل والزخعي، فعليك بسرعة التصرف، ولتنف مع نفسك وفقةً حازمة، ونعبدتها إلى عزمها وحماستها من جديد.

(١) طبقات الخلفاء ابن أبي عمير. (ص: ١٠٨).

(٢) رَوَاهُ أَحْمَدُ فِي مُسْنَدِهِ. (٦٩٥٨).

### نصائح غالية للتغلب على الفتور:

وإنا ننصحك بمجموعة من الإجراءات السريعة نفعلها إذا ما حدث ومرت بك سحابة من الفتور:

١- سلكم بهذه الحالة ونقبل ذلك:

أول علاج لأي مشكلة هو أن نقبل بوجود المشكلة من الأساس، فطوّل رفضك ونكرانك لوجود المشكلة لن يجعلك نسعى إلى حلّها؛ وبالتالي سترداد نفاقاً.

٢- اعد شحن نفسك:

وذلك يكون بإشعال الرغبة المشتعلة فيها من جديد، عن طريق تذكرها بأسباب العمل وفوائده، وخسائر عدم القيام به، وأن نذكر أنفسنا بإنجاز فمت بتحقيقه.

٣- الدعاء والاستعانة:

وفد أرسلنا رسول الله ﷺ إلى الدعاء في حال الفتور؛ فقال: «إن الإيمان لخلق في جوف أحدكم كما يخلق الثوب، فاسألوا الله أن يجدد الإيمان في قلوبكم»<sup>(١)</sup>.

### الواجب العملي:

١- ابحث عن شيء جديد نريد اكتسابه كمهارة، والتزم به وكرّره حتى

(١) رواء الحاكم في المستدرك (٥)، يخلق: يعني يبل.



بتحول إلى عادة لديك.

- ٢- فم بنفسيم مشروع كبير كان بهولك طولُه وضخامته إلى مجموعة من الشرائع الصغيرة، وكافح نفسك عند كل خطوة ننجزها منه.
- ٣- فم بوضع الحد الأدنى من الالتزامات التي نلزم نفسك بها مهما مررت بحالة من الفتور والكسل، ولا تتخل عن هذه الالتزامات في حياتك أبداً.

**تذكر دائما:**

الالتزام . . . الالتزام

## ثالثاً. الجانب الاجتماعي

- 😊 الوسيلة الحادية والثلاثون : أشرك الآخرين معك
- 😊 الوسيلة الثانية والثلاثون : تقبل عيوب الآخرين
- 😊 الوسيلة الثالثة والثلاثون : التسامح
- 😊 الوسيلة الرابعة والثلاثون : كن حسن الخلق
- 😊 الوسيلة الخامسة والثلاثون : تمتع بعلاقات قوية مع الآخرين
- 😊 الوسيلة السادسة والثلاثون : احرص على المنفعة للجميع
- 😊 الوسيلة السابعة والثلاثون : افهم الآخرين، وانظر إلى الأمور من وجهة نظرهم
- 😊 الوسيلة الثامنة والثلاثون : التكاتف والتعاون
- 😊 الوسيلة التاسعة والثلاثون : كون أسرة مترابطة الأواصر
- 😊 الوسيلة الأربعون : أشرك في العمل الخيري التطوعي
- 😊 الوسيلة الحادية والأربعون : تخير رفقاء الطريق

### الوسيلة الحادية والثلاثون: أشرك الآخرين معك

«من أراد بحبوحه الجنة فليلزم الجماعة»  
حدث نبوي شريف<sup>(١)</sup>.

### لن تحقق النجاح الحقيقي وحدك:

إذا أمنت النظر في الحياة؛ لوجدت أنه من المستحيل أن يحقق الإنسان نجاحاً متوازناً وحقيقياً، من دون أن يشرك فيه مع الآخرين، فكما قيل: «مهما بلغت براعة الفائد، فإنه لا يستطيع أن يخوض معركة وحده بدون جنوده»<sup>(٢)</sup>.

وهناك حكمة قديمة نقول: «بدّ واحدة لا يمكن أن تُصَفَّق»، كما أنه لا يمكن أبداً أن ينجح فردٌ دون مساندة الآخرين.

### التعاون هو الفطرة:

فالماشية تسير في قطعان، والطيور تطير في أسراب، والأسماك تسبح في جماعات؛ لأنها أدركت بما جُبلت عليه من الفطرة أن مصالحها في تجمّعها، وفوتها في وحدتها.

وانظر إلى سرّ نجاح أعظم مؤسسة في العالم، مؤسسة مُنجهَا: ﴿شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ [الحل: ٦٩]، إنها مؤسسة النحل، فروعها في

(١) رواد الترمذي، (٢٣١٨).

(٢) الانتصار مع فرق العمل، كاترين كارفيلاس، (ص: ٦٥).

كل أنحاء العالم، ونناجها بلغ عام ٢٠٠٣م (١،٢) مليون طن، مدير المؤسسة هي ملكة النحل، والوظائف في المؤسسة محددة بدقة؛ فملكة للتزاوج، وذكرٌ للتلقيح، ونحلة عاملة تنوزع مهامها بين مجموعة لجمع الرحيق، وأخرى لاستغلال مواضعه في الأزهار، وثالثة نشيد الخلية، ورابعة غرسها، وخامسة تنظيفها، وسادسة تربي اليرقات، في نظام عجيب وناغم غريب، يجعل لسائك من غير إرادة منك بسبح بحمد هذا الخالق العظيم، الذي جعل العبرة في هذه النحلة الصغيرة.

### أمة الجماعة:

لقد حرص الإسلام على الجماعة، وعلى أن يكون المسلمون بدًا واحدة، متحدين غير متفرقين؛ قال تعالى: ﴿وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾ [آل عمران: ١٠٣]، وقد ضرب رسول الله ﷺ لنا كيفة التعاون والاتحاد التي يجب أن يكون عليها المسلمون، وكيف بنعابشون معًا بروح (نحن)، فقال ﷺ: «نرى المؤمنين في نواذهم ونراهم ونعاطفهم كمثل الجسد، إذا اشتكى منه عضوٌ نذاعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»<sup>(١)</sup>.

### الواجب العملي:

- ١- اكتب حديث النبي ﷺ: «نرى المؤمنين في نواذهم ونراهم...»<sup>(٢)</sup>، ورفه وعلفها على باب حجرتك، أو ضعها أمام مكتبك؛ لتتذكر دائماً

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (٦٠١١)، ومسلم، (٦٧٥١).

(٢) الفريج السابق.

أن الحياة لن تنعمَ فيها بالسعادة إلا بمشاركة الآخرين معك ومشاركتك لهم.

٢- فمُ بدعوة صديق لك على العشاء في بيتك، أو اخرج معه في نزهة إلى مكان محبوب إليكما.

٣- ابحث عن مشكلة مشتركة بينك وبين جارٍ لك، أو صديق، وتعاون معه في حلها.

**تذكروا:**

أشرك الآخرين معك

## الوسيلة الثانية والثلاثون: تقبّل عبوب الآخرين

«المنصف من اغتر فليل خطاً المرء في كثير  
صوابه» الحافظ ابن رجب الحنبلي<sup>(١)</sup>.

لا يحتاج الإنسان إلى كثير تفكير ليُدركَ أن ما من بشر إلا ويجوي عبوباً  
وأخطاءً؛ لأن الكمال لله وحده، والتقص من طبيعة البشر، وليس من العيب  
أن تُخطئ الفرد إذا ما اجتهد وبذل جميع الأسباب التي بين يديه، ولكن الخطأ  
الأكبر أن ينظر الإنسان إلى الآخرين وكأنهم ملائكة معصومون من الخطأ،  
ومنزهون عن التقصير والزلل، ولذلك يقول بعض البلغاء: «لا يزهّدنك في  
رجل حمدت سيرته، وارتضيت وفرائده، وعركت قصله، وبطنت عقله؛ عبٌّ  
خفيٌّ تحبط به كثرة فضائله، أو ذنب صغير تستغفر له قوة وسائله، فإنك لن  
تجد ما بقيت مُهذَّباً لا يكون فيه عيب، ولا يفع من ذنب»<sup>(٢)</sup>.

وفدباً فدم يزيد بن محمد المهلبى تلك القاعدة المترنة في النظر للناس  
حين قال:

ومن ذا الذي ثرّضى سجاياه كلها

كفى المرء نبلاً أن نعدّ معاييه<sup>(٣)</sup>

(١) الفوائد الفقهية، ابن رجب، (ص: ٣).

(٢) أدب الدنيا والدين، الماوردي، (ص: ٢١٥).

(٣) نهاية الأرب في فنون الأدب، النويري، (١/ ٢٧٧).

## تقبل الآخرين:

إن هذه القاعدة مطردة في التعامل مع الناس سواء أكان ذلك في علاقات شخصية، أو في الأعمال المؤسسية، فالذي يطلب الكمال من الناس، وبغفر النقص من نفسه؛ لا شك أنه سيجد المناعب دائماً في انتظاره؛ لأن ارتفاع سقف توقعاته في أعمال الآخرين سيقلبه عبوباً بشرية، وهذا ما يجدر منه الدكتور عبد الكريم بكار حين يقول: «فالناس يتوقعون من بعضهم أكثر مما يمكن أن يقدموه، وتنتهي الأمور إلى برودة العلاقات، وإلى الغيبة والنميمة وسوء الظن»<sup>(١)</sup>.

كما سيؤدي ذلك إلى حلفه مفرغة من شعوره بتقصير الناس، والإجاء لهم بذلك، وهم سينبذونه ويكرهون التعامل معه؛ مما سيؤثر بالضرورة على سعادته ونجاحه.

## ركز على إيجابيات الآخرين:

كثير من الناس - إلا من رحم الله - يضعون سلبيات الآخرين تحت المجهر؛ فيضخمون من أثرها، ويعظمون من خطرها، ولكن القليل الذي يفهم نفسه الإنسان، وأنه مخلوق ناقص مفتقر للكمال؛ هو الذي يستقبل عبوب الآخرين.

ولا نعارض بين ذلك وبين تقديم النصائح والسعي في الإصلاح؛ فالإنسان بطبعه يسعى للكمال، لكنه وافي، لا يتعامل مع الأمور بمثالية،

(١) بصائر في العلم والرفاهة د عبد الكريم بكار، (ص: ٤٢)، يتصرف بسير.

ولذلك نحتاج إلى أن نضع الآخرين تحت مجهر الإيجابيات، «فنبغي أن نركّز على رؤية الإيجابيات؛ حتى لا ننزلن نحو فضخيم الشر، أو نعامل المقصّرين فبنا وكأنهم مجموعة شرور»<sup>(١)</sup>.

### اغفر للآخرين ذلالتهم؛

ودعني أسألك سؤالاً: كم نساوي فطرة ماء في عبط عظيم منامي الأطراف؟! فهل يتفص ذلك المحيط شيئاً إن أخرجت بهدك تلك الفطرة؟! وهكذا كثير خبر الإنسان حين يفارقه بزلّة أو هفوة، فكم من الشحنة والبغضاء نفع بين الإخوة، وهم قد عاشوا السنوات بفيض كرم كلّ منهم على أخيه، وبسع عفو كل منهم صاحبه، ورحم الله الإمام الجليل ابن القيم حين قال: «واعلم أن من قواعد الشرع والحكمة أيضاً أن من كثرت حسناته وعظّمته، وكان له في الإسلام تأثير ظاهر؛ فإنه يجنمل له ما لا يجنمل لغيره، ويُعفى عنه ما لا يُعفى عن غيره»<sup>(٢)</sup>.

ويقول الشيخ السعدي رحمه الله: «نبغي أن نوظّن نفسك على أنه لا بد أن يكون في صدفتك عيب أو نقص أو أمر نكرهه، فإذا وجدت ذلك، ففان بن هذا وبين ما يجب عليك أو ينبغي لك من قوة الانصال والإبقاء على المحبة، بنذكر ما فيه من المحاسن، والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا الإغضاء عن المساوي وملاحظة المحاسن، ندوم الصلابة والانصال وتتم الراحة ونحصل لك»<sup>(٣)</sup>.

(١) المصدر السابق (ص: ٤٧).

(٢) مفتاح دار السعادة ابن القيم (١/ ١٧٦).

(٣) الرسائل القليلة للحياة السعيدة السعدي (ص: ١٥٠).



### الواجب العملي :

- ١- ابحث دائماً عن الميزات والمواهب والمهارات الخاصة التي يتمتع بها كل شخص، ووازن بينها وبين عبويته حتى تحكم عليه بتوازن.
- ٢- ضع أهدافاً تناسب الآخرين، ونخلّ عن الأهداف التعجيزية، التي لا تريد الآخرين إلا إحساساً بضعفهم وعيبيهم، ونُدخلهم في إحباط رهيب.

### لذكر دائما:

تقبل عبوب الآخرين

### الوسيلة الثالثة والثلاثون: التسامح

«الرجل العظيم حقاً: كلما حُلّق في أفاق الكمال  
انسع صدره، وامتند حلمه، وعذر الناس من  
أنفسهم، والنمس المبررات لأغلاطهم» الشيخ  
محمد الغزالي<sup>(١)</sup>.

كان هناك شقيقتان يلعبان مع بعضهما البعض، وفي يوم من الأيام  
ضرب الأخ الكبير الأخ الصغير، فبكى الصغير وكتب على الرمال: «أخي  
الكبير ضربني اليوم»، ومرت الأيام، وبينما هما يسبحان في النهر المجاور  
لبينهما، كاد الأخ الصغير أن يغرق فأنقذه أخوه، فكتب الأخ الصغير على  
صخرة: «أخي الكبير أنقذني اليوم».

فسأله الأخ الكبير: ما السرُّ في أنك كتبت في اليوم الأول على الرمال،  
وفي اليوم الثاني على الصخر؟! فقال له: «عندما يعاقبني أخي الكبير على شيء  
فعلته خطأ، أكتبها على الرمل؛ حتى نأخذها الريح فنمحوها وأسامعه،  
ولكن عندما يأنقذني أخي الكبير حياتي، أكتبها على الصخر؛ حتى نبقي منحوته  
في قلبي مدى الحياة»<sup>(٢)</sup>.

### الصفح خلق سيد الأتباء:

خرج النبي ﷺ يوم العفة بعرض نفسه على القبائل، داعياً إلى الله ﷻ،

(١) تخلق المسلم محمد الغزالي، (ص ١٠٨).

(٢) مرفع القصص الواقعة، (www.gevah.net).

فأغلظ له بعضُ الفوم في الردء، فإذا بَمَلَكَ الجبالُ يُسَلِّمُ على النبي ﷺ، ويقول: إن شئتَ أن أُطِيقَ عليهم الأخشبين<sup>(١)</sup>؛ فبرد نبيُّ العفو ﷺ ردًّا بفطر بالنسامح، فيقول: «بل أرجو أن يُخرجَ اللهُ من أصلابهم من يعبدُ اللهَ وحده، لا يشرك به شيئاً»<sup>(٢)</sup>.

### تذكر دائماً أن حقك محفوظٌ:

وما بشجعتك ومجفرك على النسامح، عَلِمْتُكَ أن حَقَّكَ محفوظٌ عند الله ﷻ؛ فكل فرد آذاك سنأخذ من حسناته يوم القيامة، دون أي نعب أو مشقة منك؛ ولذا لما بلغ أحدَ السلف أن رجلاً اغتابه، بحثَ عن هدية جملة ومناسبة، ثم ذهب إليه بها وقدمها له، فلما سأله الرجلُ عن سبب الهدية، قال: إن الرسول ﷺ قال: «من صنعَ لكم معروفًا فكافئوه»<sup>(٣)</sup>، وإنك أهديتَ لي حسناتِكَ، ولبسَ عندي مكافأةُ لك إلا من الدنيا<sup>(٤)</sup>.

فحينما يسيئُ إليك أحدُهم؛ فنذكر أن لك شيئاً يدفعُ عنك أذاً، وإن صبرتَ وعفوتَ؛ أبدَلَك اللهُ بذلك حسناتٍ تُثَقِّلُ ميزانَكَ يومَ القيامةِ، وطالما أن حَقَّكَ محفوظٌ عند الله؛ فدورك الآن أن نسامح لنحفظ حَقَّكَ، فلا نضيعه بالكرهية والغل والحقد، حتى تنال سعادة الدنيا والآخرة، ولنوفر طافتك ومجهودك للنجاح في تخفيف أهدافك.

(١) الأخشبان، جبلان يجيطان بمكة المكرمة.

(٢) متفق عليه، رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ، (٣٢٣١)، رَوَاهُ مُسْلِمٌ، (٤٧٥٤).

(٣) رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ، (١٦٧٤).

(٤) السعادة بين الوهم والحقيقة، د ناصر العمر، (ص: ٢١).

واسنمع إلى نصيحة الشيخ السعدي - رحمه الله - حين يقول: «ومن الأمور النافعة أن نعرف أن أذبة الناس لك وخصوصاً في الأقوال السبئية، لا نضرك بل نضرهم، إلا إن أشعلت نفسك في الاهتمام بها، وسوَّغت لها أن تملك مشاعرك، فعند ذلك نضرك كما ضرَّتهم، فإن أنت لم تضع لها بالاً لم نضرك شيئاً»<sup>(١)</sup>.

### الواجب العملي

- ١ - ابحث عن شخص كنت تحمل في قلبك شيئاً منه وفرَّ أن نساحه الله.
- ٢ - فرَّ أن نعبش حبانك بمساحه الآخرين، وطهارة قلبك من أي شيء نجاههم، حتى نكون رقبى ذلك الصحابي الجليل في الجنة الذي قال فيه النبي ﷺ: «يطلع عليكم الآن رجلٌ من أهل الجنة»، فلما سُئل ذلك الصحابي عن ذلك السرِّ - مع قلة عبادته وعمله - أجاب: آفي لا آجد في نفسي على أحد من المسلمين غشاً، ولا أحسده على خير أعطاه الله إياه، فقال عبد الله: هذه النبي بَلَّغَتْ بك، هي النبي لا نطبق<sup>(٢)</sup>.
- ٣ - رَسِّخ في قلبك أن لذة النسامح أعظم من لذة العقوبة.

### لذكر دائما:

اكتب إساءات الآخرين وإهاناتهم على الرمال. لتذهب مع الريح

(١) الوسائل المقيدة في الحياة السعيدة السعدي، (ص: ١٧).

(٢) رواه أحمد في مسنده، (٣٤-١٣).

### الوسيلة الرابعة والثلاثون، كُنْ حَسَنُ الْخَلْقِ

أحسن إلى الناس تسعبد قلوبهم فطالما استعبد الإنسان إحسانُ

أبو الفتح البستي<sup>(١)</sup>.

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَّيْكَ عَظِيمٌ﴾ [الفلم: ٤]، كلمةٌ منزهةٌ امتدح الله بها نبيه ﷺ، وجعلها علامةً عليه؛ فالمرءُ إن بحث عن مكارم الأخلاق فلن يجدَ خيراً من رسول الله ﷺ، ولولا أنه كان يتمتع بهذا الخلقِ الرباني البديع؛ ما استطاع أن يستميل إليه قلوبَ الناسِ حولَه، فأحبوه حباً لم يُر مثله في التاريخ، وإني لا أجدُ أصدقَ من نعبر القرآن حين يقول المولى ﷺ: ﴿فَسِمَا رَحْمَةٍ مِنْ اللَّهِ لِنَتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْغَلَبِ لَآنْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

#### حسن الخلق طريق للسعادة:

وحسنُ الخلق والإحسانُ إلى الناسِ من أهم وسائل السعادةِ والهناءِ، فكما يقول الشيخ عبد الرحمن السعدي - رحمه الله -: «ومن الأسبابِ التي تزيلُ الهمَّ والغمَّ والقلقَ، الإحسانُ إلى الخلقِ بالقول والفعل، وأنواع المعروف، وكلها خبر وإحسان، وبها يدفع الله عن البرِّ والفاجرِ الهمومَ والغمومَ بحسبِها، ولكن للمؤمن منها أكملُ الحظ والنصيب، وبتميز بأن إحسانه صادرٌ عن إخلاصٍ واحسانٍ لثوابه»<sup>(٢)</sup>.

(١) فصيحة عنوان الحكم، أبو الفتح البستي، (ص: ٣٦).

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ٩٠).

### اجعل ميزان حسناتك ثقيلاً:

حسن الخلق أعظم ما يُثقل موازين الحسنات؛ كما يقول النبي ﷺ: «ما من شيء أثقل في الميزان من حسن الخلق»<sup>(١)</sup>، ولا يخفى كم من الحب الذي يعمر قلوب الناس نجاه هذا الإنسان صاحب الأخلاق العالية.

### مظاهر حسن الخلق:

ومظاهر حسن الخلق متعددة، وصوره كثيرة، نطالعنا بها آيات كريمة، وأحاديث عظيمة؛ فمنها صفاء القلب والسلامة من الغل والحسد، ومنها الإخلاص والصدق والأمانة والوفاء والإحسان والعفو، ومنها البسمة في وجوه الآخرين، والمسلم عليه أن يعلم أن اكتساب الأخلاق الرفيعة أصعب من المواظبة على العبادات؛ لأن فيها مجاهدة للنفس كبيرة، وصبراً على أذى الناس، ومقابلة السبينة بالإحسان، ولا يخفى كم يحتاج ذلك من مجاهدة وتركبة.

### الواجب العملي:

١- أظهر الإحسان للخلق ما استطعت، وإن قُوبلت بالإساءة، فإن فعلت فقد ملكت قلوبهم.

٢- اكتب أهم الأخلاق القلبية واجعلها في لوحة في منزلك كي تذكرها الجميع.

(١) رواه أبو داود، (٤٨٠١).

- ٣- الكلام هو أكثر المواقف التي يظهر فيها حسنُ الخلق من عدمه؛ فأعير  
كلماتك أهمية، وانتفها كما تنتفي أطابت الشمر.
- ٤- افراً سبرة الرسول ﷺ، واجعل نأسبك به دافعاً لك على النحلي  
بمكارم أخلافه.

#### لذكر دائما:

فعل الإحسان في واقع الأمر هو بذرة خير، إذا ما صادفت تربة طيبة  
نبت وأورفت، وأصبحت شجرة وارفة الظلال

### الوسيلة الخامسة والثلاثون، تمتع بعلاقات قوية مع الآخرين

«كلما ارنفى الإنسان في مدارج الكمال؛  
زادت حاجته إلى الآخرين - على خلاف ما  
يُتوهم - وصار المزيد من نموه واكتفاله  
مرتبطاً بالمزيد من العلاقات الجيدة مع  
أسرته وزملائه وعملائه»<sup>(١)</sup>. د. عبد الكريم  
بكار.

العلاقات الطيبة القوية مع الآخرين رصيدٌ ينفع المرء في دنياه وآخرته،  
فنحن نتعامل مع الله قبل أن نتعامل مع الناس؛ فإن الإحسان إلى الناس،  
وتقريب كُرهِم، هو اتباعٌ صريح لأوامر الله ﷻ، ووصايا رسوله ﷺ؛ فأنبي  
ﷺ يقول: «... ومن كان في حاجة أخيه؛ كان الله في حاجته، ومن فرَّج عن  
مسلم كربة؛ فرَّج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن سز مسلماً سزته  
الله يوم القيامة»<sup>(٢)</sup>.

فما أعظمها من فائدة! فكل دفقة نصرفها في خدمة الآخرين يعطيك  
الله ﷻ بها من الفوائد الكثير الكثير، فبفرج عنك كربة، لبست من كرب  
الدنيا الثمانية، بل من كرب القيامة، وما أشدها من كربة!

(١) ٢٥٠: بصيرة في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٥٥).

(٢) متفق عليه، رواه البخاري، كتاب المظالم، باب لا يظلم المسلم المسلم ولا يسلمه، (٢٤٤٢)،  
ومسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الظلم، (٦٧٤٣).



فلبست العلاقات الإنسانية في منظور الإسلام قائمة على المصالح والنجاحات الدنيوية فحسب كما هي في المنظور الغربي، بل ننعداه لأن نأخذ ببند غيرك إلى خبري الدنيا والآخرة، خير الدنيا بالنجاح والتعاون على البر والتقوى، وخير الآخرة بالصحة والجوار في الجنة إن شاء الله.

### انضمم الآخرين بأحاسيس المودة والألفة:

حتى نفهم معنى العلاقة الفوبة بشكل أكبر؛ تصور أن علاقتك مع الشخص الآخر، كأنها رصيد في البنك (بنك الأحاسيس) فرصيدك في بنك الأحاسيس بعكس مقدار الثقة التي تنشأ خلال العلاقة، إنه كما يقول ستيفن كوفي: «الشعور بالأمان مع الشخص الآخر»<sup>(١)</sup>، فإذا فمت بوضع إبداعات من المحبة والود، والاحترام والتقدير والمساخر الصادقة، في رصيد بنك الأحاسيس؛ فأنت بذلك تُكوّن رصيداً لك عند الشخص الآخر، ونصبح ثفته فبك أكبر.

### اشحن رصيد المحبة والثقة:

لكي نشحن رصيدك في بنك الأحاسيس لدى الآخرين؛ عليك بثلاثة طرق أساسية نساعدك على ذلك؛ وهي:

- ١- اهتم بالآخرين اهتماماً بالغاً؛ وهذه أول طريقة لشحن رصيد علاقتك مع الآخرين، وهي الاهتمام الحففي الصادق بهم، ولذلك نقول الحكمة: «لكي نكون مهتماً كن مهتماً»، فكيف نروم الحب والتقدير والاحترام والمساندة من الآخرين، وأنت لم نبادر بتقديم كل ذلك لهم؟!!

(١) العادات السبع، ستيفن كوفي، (ص: ٢٦٤).

٢- ابدئي كلَّ الاحترام والتقدير للآخرين: نكلم بقول الدكتور علي الحمادي: «إن الله خلق الناس وجبلهم على حبِّ وتقدير وإكرام الذات»<sup>(١)</sup>، فمن احترمتهم وقدرتهم؛ احترمواهم وقدرهم وأحسَّوهم.

٣- ابداء مشاعر الود والحب: فكم مرة كنت في مأزق، وشعرت بالحاجة الشديدة لنحكي لشخص ما عن الظروف التي تمرُّ بها؟ بل كم مرة كنت مريضاً، وأحسست أنك نحتاج لزيارة أصدقائك وأفاريك لك؟ وكم مرة أنجزت إنجازاً ضخماً، وكنت ترغبُ رغبةً شديدة أن تُبلِّغ أحبَّائك بهذا الإنجاز؟

### الهدية سبيل للمحبة والائفة:

بقول النبي ﷺ: «هادوا غابوا»<sup>(٢)</sup>، فالهدية بلا شك من أهم وسائل إقامة علاقة فوية مع الآخرين من أكثر من وجه، ففيها دليل على مدى اهتمامك بالشخص، فهي أداة لتعبّر عن تقديرك واحترامك له، ومن جهة أخرى مُوصِّلٌ جيد لكثير من المشاعر والأحاسيس الودودة، والتي نرفي فوق منزل آلف الكلمات والمفالات البليغة، وخلاصة القول: أن الهدية تعبّر سهلاً ومؤثراً عما في داخل النفس من عاطفة وود.

### الواجب العملي:

١- احرص على إهداء هدية لشخص مغربٍ لديك؛ لترفع من رصيدك بالأحاسيس لديه.

(١) صنعة العطاء، علي الحمادي، (ص: ٤٤).

(٢) رواء البخاري في الأدب المفرد، (٥٩٤).

- ٢- لا تنتظر شيئاً من وراء هديتك.
- ٣- ابحث عن شخص نريد أن ندعم علاقتك به، وطبق عليه الوسائل الثلاث التي ذكرناها لبناء علاقة قوية معه.
- ٤- اذكر الفرق بين نفوذة العلاقات في المنظور الإسلامي والمفهوم الغربي.
- ٥- اكتب مقالاً ونشره على الإنترنت عنوانه (الوسائل النبوية لنفوذ العلاقات).

### تذكر دائما:

اشحن رصيدنا لدى الآخرين في بنك الأحاسيس

### الوسيلة السادسة والثلاثون: احرص على المنفعة للجميع

قال رسول الله ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»<sup>(١)</sup>.

فالمؤمن تتسع نظرته لتشمل العالم كله، ويصبر همه تحفيق المصلحة لنفسه وللآخرين في أن واحد، وبصبح تفكيره تفكير المنفعة للجميع، كيف أفيد نفسي وأفيد الآخرين؟ لقد جاء الإسلام ليوضح للفرد أنه جزء من الكل، وأنه لبنه في بناء المجتمع المسلم العريض، وبالتالي؛ فعليه رعاية مصالحه الشخصية، ورعاية مصلحة الآخرين في الوقت ذاته.

#### المؤمنون جسد واحد:

وها هو سيد المرسلين ﷺ يرشدنا إلى أنك لست عضواً متبوزاً نعيش الحياة وحدك، بل أنت جزء من جسد كبير، وعليك مراعاة مصلحة الجسد الكبير الذي ننتمي إليه، غاماً مثلما نراعي مصلحة نفسك، فبصوغ لنا هذا التشبيه الرائع الذي يجسد لنا الطريفة المثل في التعامل مع الآخرين؛ فقول رسول الله ﷺ: «نرى المؤمنين في نوادهم ونراهم ونعاطفهم كمثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو؛ تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»<sup>(٢)</sup>.

#### احرص على منفعة الآخرين:

ولم يكتفِ الإسلام بذلك، بل جعل أعظم الثواب لمن يقوم بخدمة

(١) متفق عليه، رواء البخاري، (١٣)، ومسلم، (١٧٩).

(٢) متفق عليه، رواء البخاري، (٦٠١١)، ومسلم، (٦٧٥١).

الآخرين والسعي في مصالحهم، قال ﷺ: «أحب الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله تعالى سرورٌ تُدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو نفضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخ في حاجة أحب إلي من أن أعتكف في هذا المسجد - يعني مسجد المدينة - شهراً»<sup>(١)</sup>.

### النبي يعلمنا الحرص على منفعة الجميع:

بل حتى مع اليهود، بنعامل رسول الله ﷺ معهم على أساس المنفعة للجميع، فحببنا قدم النبي ﷺ إلى المدينة، عقد مع اليهود معاهدة على أن يدافعوا مع المسلمين عن المدينة، وأن يحافظوا على أمانها واستقرارها، ولهم حريتهم الدينية الكاملة، ولهم الأمان الكامل<sup>(٢)</sup>.

وهكذا، نجد أن رسول الله ﷺ كان يطبق هذا المبدأ حتى مع اليهود، مما يدل على مدى فاعلية هذا المبدأ، وصلاحيته للمواقف المختلفة في الحياة.

### الفطرة تشهد بمبدأ المنفعة للجميع:

حتى الحيوانات بفطرتها التي فطرها الله عليها تقوم بتطبيق هذا المبدأ - مبدأ المنفعة للجميع - في كثير من مواقف حياتها؛ ففي إحدى البرامج التلفزيونية تم تصوير غساح ضخم شرس، بفنح فاه المليء بالأنياب والضروس الفائلة؛ بفنحه لعصفور صغير ليدخل فينظف فاه، ويلتقط منه بقايا الطعام المتعلقة بأسمانه، ثم يخرج بعد ذلك في أمان وسلام.

(١) رواء الطبراني في الكبير، (١٣٤٦٨).

(٢) انظر: سيرة ابن هشام، (١/٥٠١)، والسيرة النبوية، الصلاحي، (ص: ٥٣٩).

وفد ننسأل: لماذا لا يغلق النمساح فاه على العصفور ليأكله؟ ولماذا لا يخاف العصفور من غدر النمساح؟ إنها الفطرة السليمة التي ركبها الله في خلقه.

### كيف تطبق مبدأ المنفعة للجميع؟

حتى نُطبّق مبدأ المنفعة للجميع بشكل كامل صحيح، بحيث يكون عادةً راسخة فيك؛ نحتاج أن نبدأ بنفسك ونمنع بالآتي:

١- الصدق والأمانة: يجب أن نكون صادقاً مع نفسك ومع الآخرين في أنك نريد النفع العام والفائدة المشتركة، ويجب أن نكون أميناً بوافي ظاهرك باطنك؛ فلا غش ولا مكر ولا خداع.

٢- العدل: ونقصد بالعدل هنا التوازن بين الشجاعة والمراعاة؛ الشجاعة في التعبير عن مشاعرك ورعاية مصالحك الخاصة، مع مراعاة شعور الآخرين ومصالحهم.

٣- التمتع بعقلية الوفرة: بمعنى أن نفتتح بأن الخبر بكفي الجميع؛ فليس من الضروري أن يجسر الآخرون لنفوز أنت، بل إن الغمة تسع الجميع.

٤- الحرص على أن نبني علاقاتك مع الناس على أساس مبدأ حبّ لأخيك ما تحب لنفسك أو المنفعة للجميع.

٥- الحرص على أن نبني اتصالاتك وعهودك مع الناس على أساس المنفعة للجميع.

### الواجب العملي:

- ١- نختبر شخصية معينة، وحرص على أن نُفهم علافة معها على أساس المنفعة للجميع، وأوسع معه جاهداً لحلّ جميع المشكلات التي نعزّضها على طريق هذا المبدأ.
- ٢- ضع قائمة بالعقبات التي نبعثك عن تطبيق تصور المنفعة للجميع، وحدد ما يمكن عمله لكي تُربى هذه العقبات.

### لذكره انما:

عشْ بِمبدأ المنفعة للجميع

### الوسيلة السابعة والثلاثون،

افهم الآخرين، وانظر إلى الأمور من وجهة نظرهم

«لقد علمتني الحياءُ أن أفضل طريقة لإقناع الآخرين هي أن نستمع لهم» دين رسك.

هل بغفل أن نذهب للطبيب ويعطبك الدواء مباشرة دون الاستماع إلى شكاواك أو الكشف عليك؟! وكيف سنعامل مع هذا الطبيب إذا أعطاك الدواء مباشرة دون الكشف عليك والاستماع إلى ما تشكو منه؟! هل سنصدفه؟! بالتأكيد لا.

هذه هي مشكلةُ كثير منا في الاتصال مع الناس؛ أنه لا يبذل جهداً لفهم الشخص، ولا النظر إلى الأمور من وجهة نظره؛ بل يسارع إلى إصدار الأحكام، وإبداء النصائح دون فهم عميق للشخص الآخر؛ وبالتالي لا تحدث اتصالاً حقيقياً مع الآخرين.

### اختلاف البشر أمر قطري:

كل واحد من البشر له من المبادئ والقيم ما يختلف عن الشخص الآخر؛ وبالتالي إدراكه للأمور وطريقة نظره إليها تختلف اختلافاً متبايناً عن غيره؛ كما يقول المولى ﷺ في كتابه: ﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾ [مائدة: ١١٨]، ومن هنا كان لزاماً عليك لكي تتواصل بفعالية مع الآخرين أن تبدأ أولاً بفهمهم، لكي تتمكن من التعامل معهم بطريقة سليمة.



### انظر إلى العالم بعيون الآخرين :

حينما تتعامل مع الآخرين حاول دائماً أن تنظر للأمور من وجهة نظرهم، وحاول أن تفكر بالطريقة التي يفكرون بها لكي تفهمهم، حاول أن تتعامل معهم باللغة التي يفهمونها لا بلغتك أنت، فكما يقول الدكتور عبد الكريم بكار: «حين نستمع إلى شخص بنحدث؛ فإننا نحاول فهمه من خلال عاداتنا وإطارنا المرجعي، ولذا؛ فإننا كثيراً ما نسيء الفهم، ونغلط في النفس، والموقف الصحيح في هذا، هو أن ندخل إلى عالمه الشخصي؛ لنعرف على دلالته وطرفي التعبير لديه»<sup>(١)</sup>.

### الإنصات الفعال :

والبك بعض فواعد الإنصات الفعّال:

١- دَعِ الآخر بقوم بمعظم الحديث؛ فكلما استمعت أكثر كانت معرفتك أكثر، وكان كلامك بعد ذلك أعمق.

٢- اَكْثِرْ من الأسئلة المفتوحة؛ وهي الأسئلة التي نكون إجاباتها مفتوحة، لا تنتهي بنعم أو لا، وغالباً ما تكون أداة السؤال هي: ماذا؟ كيف؟ لماذا؟ مَنْ؟ أين؟ متى؟ وهي فرصة لجعل الشخص يكتر من الكلام، وأخذ معلومات أكثر عنه.

٣- ابْنَسِمْ وأعْطِ انطباعات إيجابية؛ مثل قولك: «هذا مثير حقاً!»، «ما أعجب هذا الأمر!».

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٦١).

٤- مارس الاستماع التعاطفي؛ وهو أنك تسمع وتُشعر بالشخص الآخر، نستمع إليه وتتعاطف معه، وتُعبّر عن هذه العاطفة.

#### الواجب العملي:

١- اختر شخصاً ما تشعر بأن العلاقة بينك وبينه في خطر، وأنت لا تفهمه جيداً، وطبّق معه مبادئ الإنصات الفعال، وحاول أن تفهمه، ولاحظ الفارق الذي سيحدث في العلاقة بينكما.

٢- ابحث عن شخص لا تحب الحوار معه، وتختلف دائماً معه في وجهة النظر، وأجبر معه حواراً يكون همك فيه فهم وجهة نظره بدابّة، واستكمال الحوار بناءً على استماعك لوجهة نظره وفهمك لها.

#### تذكره إنما:

إن تجد خيراً فخذهُ واحذر ما ليس حسناً

إن بعض القول فنّ فاجعل الإصغاء فنّاً

### الوسيلة الثامنة والثلاثون: التكاتف والتعاون

«إن الصغار يتناغسون لأن مدى رؤيتهم محدودة، أما الكبار فلأنهم يتعاونون» د. عبد الكريم بكار<sup>(١)</sup>.

يقول الله ﷻ في كتابه: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ [المائدة: ٢]، هكذا بأمرنا الله ﷻ بأن نتعاون ونتكاتف ونتأزر لنحقق النجاح في الدنيا والآخرة؛ فالنجاحُ كُلُّ النجاح في التعاون والتكاتف، والفشلُ كُلُّ الفشل في الفرقة والنزاع؛ قال تعالى: ﴿وَلَا تَتَزَعَّوْا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ﴾ [الأنفال: ٤٦].

#### التكاتف سمة الكون:

فانظر مثلاً إلى النمل، يعيش في نكاتف عجيب بين أفرادهِ، تخرج أسرابهُ طالِبَةً قُوَّتِهَا، فإذا ظفرت به شرعت في نقله على فرقتين: فرقة تحمله إلى بيوتها ذاهبةً، وأخرى خارجةً من بيوتها إلى الفتوت، لا تغالط فرقة الأخرى، ولا بفع بينها نزاحم ولا تدافع، الذاهيون في طريق، والراجعون في طريق، في تناسق عجيب، ثم إن ثقل على إحداها حمل شيء؛ استغاثت بأخوانها فتعاونت معها على حمله، ثم خلوا بينها وبينه بلا أجره.

بل انظر كيف مكن التكاتف النمل من زراعة الأرض، فلقد شاهد

(١) بصائر في العلم والتفافة د. عبد الكريم بكار، (ص: ٥٠).

أحدُ العلماء في إحدى الغابات قطعة من الأرض، فدنا فيها أرزٌ فصبر من نوع بري، مساحة قطعة الأرض خمسة أقدام في ثلاثة، واكتشف بعد ذلك أن النمل هو الذي قد قام بزراعته<sup>(١)</sup>، وما أجل قول الشاعر:

النمل تبني قراها في تماسكها      والنحل تجني رحيق الشهد أعوانا

### مجتمع الصحابة صورة حية للتكاتف:

لقد أعطى صحابة رسول الله ﷺ مثلاً وافعياً حباً للمجتمع المتكاتف، وعاشوا جميعاً على قلب رجل واحد، في ظل غاية واحدة، وهدف واحد، وبصف لنا ابن عمر رضي الله عنه صورة من صور هذا التكاتف الذي عمَّ جميع مجالات الحياة، فيقول: «أني علينا زمانٌ؛ وما يرى أحدٌ منا أحق بالدبنار والدرهم من أخيه المسلم»<sup>(٢)</sup>.

### التكاتف ضرورة عصرية:

فقد أصبح التعاون والتكاتف اليوم ضرورة عصرية وليس نوعاً من الترف أو الأمور الهامشية، ففي عصرنا هذا «المشكلات الكبرى التي نواجهها لا يمكن حلُّها إلا بتكاتف العقول والتعاون والبناء والتفكير الجديب للتوصل إلى حلول مبدعة ومبتكرة، وذلك بأن بغدُم كلِّ منا عصاره فكره وتجربته فبتنتج من ذلك حلول أكثر وافعية وعمقا، فكما قال إبنسناين: إن المشكلات الكبرى التي نواجهها لا يمكن حلُّها بمستوى التفكير نفسه

(١) دعوة للتأمل، علي القرني، (ص: ٥٩-٦١)، باختصار.

(٢) رواه البيهقي في شعب الإيمان، (٧/٤٣٤).

الذي كنا عليه عندما صنعناها»<sup>(١)</sup>.

### الثقة أول طريق التكاتف؛

ولكن أول الطريق، وأهم وسيلة لبناء هذا التكاتف هو الثقة المتبادلة بين البشر؛ فلا بد أن نمنع العلاقات بينهم برصيد عالي من الثقة المتبادلة؛ فالتكاتف يبدأ باحترام وثقة متبادلة بين كل الأطراف، وينتهي بإبداع وإثارة وإتجاز غير متوقع، بل إننا «لا يمكن أن تبني حياة اجتماعية هائلة وآمنة ومنتهجة من غير شيوخ الثقة بين الناس»<sup>(٢)</sup>، وإنما تأتي الثقة من ذلك الرصيد المرتفع في بنك الأحاسيس الذي ذكرناه سابقاً.

### كيف تحقق التكاتف؟

هناك مبدأ هامان يجب أن نؤمنَ بهما لكي نصلَ إلى التكاتف؛ وهما:

١- احترام الاختلافات في وجهات النظر والعمل على استغلالها؛  
فكما يقول الدكتور علي الحمادي: «إن في المعارضة خيراً كثيراً؛ ففيها إثراء للتنافس، ونمحيص للأفكار، وبيان للإيجابيات وسلبيات كل رأي، كما أنها تساعد على عدم الانسحاق العاطفي وراء رأي واحد»<sup>(٣)</sup>.

٢- البحث عن الحل الثالث؛ فطبيعة هذا الحل الثالث أنه يكون بديلاً إبداعياً، ويكون أفضل مما اقترحه أنا وأنت في البداية.

(١) التغيير من الداخل، د. أيمن عيسى، (ص: ٢٢٦-٢٢٧).

(٢) بصائر في العقيدة والمبادئ، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٣٤).

(٣) قواعد وفنون التعامل مع الآخرين (٣)، د. علي الحمادي، (ص: ١٠٠).

### الواجب العملي :

- ١- حدّد موقفًا نتطلع إلى أن نكون فيه على قدرٍ أكبر من العمل الجماعي والتكافؤ، ما الذي يمكنك فعله للوصول إلى هذا التكافؤ؟
- ٢- اجتمع مع أفراد فريق عملك واطرح لهم أهمية التكافؤ، والمبادئ التي يقوم عليها، وفرروا سويًا أن نصنعوا فريق عمل متكافؤ، ثم اجمعوا افتراحاتكم وآراءكم لأهم ما يجب عمله لصنع هذا الفريق المتكافؤ.

### تذكروا:

تكاثف مع الآخرين

الوسيلة التاسعة والثلاثون، تكون أسرة مترابطة الأواصر

«حنّة المؤمن بيته»

إن السعادة والسكينة والعطمانينة، والهدوء والاستقرار النفسي، كلها عوامل لا ننأى إلا عندما يشعر الواحد منا بنألف أسري، ودفع عائلي، كما أن نجاح الفرد في إتمام مهامه، وإنجاز أعماله يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجو الأسرة التي يحيا فيها، ويعيش بين أكتافها.

**دعائه ثلاثاً للأسرة السعيدة:**

إن طريق السعادة الأسرية يحتاج إلى دعائهم ثلاث، تكفل لكل فرد من أفراد الأسرة أن يستشعر المحبة والعطمانينة والسكينة؛ وذلك كما يلي:

١- حسن العشرة: وهذه الدعامة الأولى في طريق السعادة الأسرية، وهذه الدعامة هي مهمة كل من الزوج والزوجة، بأن ينبا بينهما على المودة والرحمة، وجعل الله هذا البناء - بناء الأسرة - من آياته في الكون؛ فقال: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: ٢١].

وهاك رسول الله ﷺ بضرب لك المثل والفدوة؛ فعندما نتخافت أصوات بعض الناس عند ذكر أسماء نسانهم؛ نجد رسولنا الكريم يجاهر بحبه لزوجاته أمام الجميع، فمن عمرو بن العاص أنه سأل النبي ﷺ: أي الناس أحب إليك؟ قال: «عائشة»، فقلت: من الرجال؟ قال: «أبوها»<sup>(١)</sup>.

(١) متفق عليه، رواء البخاري، (٤٣٥٨)، ومسلم، (٦٣٢٨).

وإذا كان جو البيت المسلم بكتنفه المودة، وبغشاؤه الرحمة، فأعظم به من مكان نرنع فيه السعادة، وبزعرع فيه النجاح!

٢- بر الوالدين: أما الدعامة الثانية، وهي بر الوالدين فإنها نفع على عانق الأبناء، ولنا في حديث النبي ﷺ العبرة حين يقول محذراً أمته من عقوق الوالدين: «رغم أنف، ثم رغم أنف، ثم رغم أنف»، فبل: من با رسول الله؟ قال: «من أدرك أبويه عند الكبر أحدهما أو كليهما فلم يدخل الجنة»<sup>(١)</sup>.

وهل يمكن لأي إنسان أن يعيّن حياة هائلة مستفزة، فيشعر بالسعادة، ويجفّق النجاح؛ دون أن نكون دعوات أبويه له وفوداً في طريق حياته؟!

٣- صلة الرحم: وهذه هي الدعامة الثالثة، وهي صلة الأرحام، وقد جعل الله لهذا الخلق فضائل جمّة، فجعله مصدراً لسعة الرزق؛ كما قال ﷺ: «من أحب أن يبسط الله له في رزقه، وينسأ له في أثره؛ فليصل رحمه»<sup>(٢)</sup>، بل إن في صلة الأرحام نعميراً للدبار؛ فعن عائشة ل أن رسول الله ﷺ قال: «صلة الرحم، وحسن الجوار أو حسن الخلق، بعمران الدبار، ويزينان في الأعمار»<sup>(٣)</sup>، وماذا يحتاج الإنسان لنجاحه وسعادته بعدما كافأه الله بسعة الرزق، ونعمير الأرض؟!

### الواجب العملي

١- مع زوجتك وأبنائك: اجعل لك مع زوجتك وقتاً يومياً لقراءة

(١) رواء مسلم، (٦٦٧٤).

(٢) متفق عليه، رواء البحاري، (٥٩٨٦)، بر مسلم، (٦٦٨٨).

(٣) رواء أحمد في مسنده، (٢٥١٣٥).



الفرآن، ونعلم العلم، فهذا يجعل بيتك مؤسساً على طاعة الله، واجعل لك تنافساً مع زوجتك في مبادئ الخير والطاعات؛ كحفظ كتاب الله، أو دراسة سنة نبيه ﷺ.

٢- مع والدك: ابحث عن أَلطف العبارات وأرق الكلمات وخاطب بها والدك، واجعل استغاثتك ونجاحك أكبر هدية لوالدك، وقبّل يدي والدك ورأسها كل صباح، وإن كان والداك قد نوافها الله، فاعلم أن لبر الوالدين حتى بعد وفاتها طوقاً؛ منها التصدق، وصلته أرحامها، وإكرام صديقيها، والدعاء لها.

٣- مع عائلتك ورحمك: احرص على الاجتماعات الدورية بين أقاربك، سواء أكانت شهرية أو سنوية أو غير ذلك، وحاول أن تُنشئ صندوقاً للفرابة، الذي تجمع فيه تبرعات الأقارب واشترائهم، وبشرف عليه بعض أفراد الأسرة؛ لمساعدة المحتاجين منهم، وفم بعمل دليل الأقارب، وهو دليل خاص يحتوي على أرقام هواتف الفرابة ثم يُطبع ويوزع على جميع الأقارب؛ فهذا الصنيع يعين على الصلوة، ويذكّر المرء بأقاربه إذا أراد السلام عليهم، أو دعوتهم للمناسبات والولائم.

### تذكر دائماً:

بيتك هو الطمأنينة والسكن؛ فاجعل من بيتك جنة

### الوسيلة الأربعون: اشترك في العمل الخيري التطوعي

«يا بني، أمو الخير، فإلك لا تزال بخير ما نوبت الخير» وصية الإمام أحمد لابنه<sup>(١)</sup>.

إن من أعظم ما يدخل السرور على قلب الإنسان، ويجلب له نوبق الله تعالى في طريق النجاح، هو مد يد العون للآخرين، والنطوع لخدمتهم، وسد حاجاتهم، وإدخال السرور عليهم؛ كما يقول النبي ﷺ: «من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا؛ نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن بئر على معسر؛ بئر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً؛ ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه»<sup>(٢)</sup>.

#### رسول الله ﷺ والعمل الخيري:

لا نجد باباً من أبواب العمل الخيري إلا حث عليه رسول الله ﷺ، فمن الدعوة إلى الله إلى الحث على رعاية الأيتام والأرامل والإحسان للفقراء والمساكين إلى مساعدة ابن السبيل، وكان ﷺ بشارك الصحابة في بناء مسجده وحفر الخندق وغيرها مما لا يمكن حصره، ويربط الاشتراك في العمل الخيري بطلب الأجر من الله؛ فالدنيا مزرعة الآخرة.

فعن أنس ؓ قال: «كانت الأمة من إماء أهل المدينة لناخذ بيد

(١) الأداب الشرعية، ابن مفلح، (١/١٣٩).

(٢) رواه مسلم، (٧٠٢٨).

رسول الله ﷺ فتتطلق به حيث شاءت<sup>(١)</sup>، فهذا نبي الأمة ﷺ على كثرة مشاغله الهامة، ومهامه الجسام، يجعل من وفنه نصيباً لمن يحتاج منه الرعاية والعناية؛ فأجعله ﷺ قدوة لك.

### مناافع العمل الخيري والتطوعي؛

إن النشاط التطوعي الذي يقوم به المسلم له عدة مصالح ومنافع؛ منها<sup>(٢)</sup>:

- ١- القيامُ بجزء من الواجب الملقى على عاتق كل مسلم ومسلمة نحو هذا الدين.
- ٢- اكتسابُ المزيد من الخبرات والتجارب في مثل هذه المباديع المؤثرة.
- ٣- القضاء على وقت الفراغ الذي ينشأ عنه عادات وممارسات غير سليمة.
- ٤- الشعورُ بالسعادة والبهجة والفرح والسرور.
- ٥- توثيقُ علاقات إيجابية وأخوية مع زملاء العمل وكسب صداقات جديدة.
- ٦- وهو أهمها؛ الحصول على الأجر والثواب من الله ﷻ.

### صور من رحمة المسلمين:

ولقد استجاب الخليفة الأموي الوليد بن عبد الملك لهذا المنهج النبوي السامع، فأنشأ معاهد أو مراكز رعاية لذوي الاحتياجات الخاصة، فأنشأ عام

(١) رواء البخاري، (٦٠٧٢).

(٢) أحمل حياتك سعيداً، عبد الله بن عبد العزيز العبدان، (ص: ١٤١-١٤٢).

(٧٠٧م/ ٨٨هـ) مؤسسة متخصصة في رعايتهم، وظَّفَ فيها الأطباء والخدام وأجرى لهم الرواتب، ومنح راتباً دورياً لذوي الاحتياجات الخاصة، وقال لهم: «لا تسألوا الناس»، وبذلك أغناهم عن سؤال الناس، وعيَّن موظفاً لخدمة كل مُفْعَد أو كسبح أو ضريب<sup>(١)</sup>.

وعلى نفس الدرب سار الخليفة الراشد الخامس عمرُ بن عبد العزيز رحمته، فأصدر قراراً إلى الولايات: «أن ارفعوا إليَّ كلَّ أعمى في الدبوان أو مُفْعَد أو مَنْ به قالح أو مَنْ به زمانة نحوُّ ببنه وبين القيام إلى الصلاة، فرفعوا إليه»، وأمر لكل كفيف بموظف بعوده وبرعايته، وأمر لكل اثنين من الزماني - من ذوي الاحتياجات - بخادم يخدمهما وبرعايتهما<sup>(٢)</sup>.

### الواجب العملي:

- ١- أنثني صندوقاً نجتمع فيه من عائلتك أو أصدفائك ما يتصدقون به، وفي آخر كل شهر تصدق بما جمعته على الفقراء والمساكين.
- ٢- اجمع من معارفك وأصدفائك ما يتصدقون به من الملابس والأحذية التي لا يستخدمونها، وفم بنوزبعها معهم على المحتاجين.
- ٣- اجعل لك زيارات دورية إلى دور الأيتام، وامسح على رؤوسهم ونودد إليهم، وأدخِل السرور على قلوبهم، وفم بنوزبع بعض الهدايا عليهم.

(١) البداية والنهاية، ابن كثير، (٩/ ١٨٦)، و تاريخ الطبري، (٥/ ٢٦٥).

(٢) سيرة عمر من عبد العزيز، ابن الجوزي، (ص: ١٣٠).

- ٤- فم بالتعاون مع مركز الحي الاجنماعي الذي نسكن فيه، وكذلك مكتب الدعوة التعاوي فيها بنفع جبرائك دينياً ومادياً.
- ٥- فم بعمل زيارات إلى المستشفيات، ولا سيما في المناطق النائية، واسأل الفائمين عليها عن حاجاتهم إلى التبرعات العينية أو النقدية، وحاول أن نسد حاجتهم ما استطعت.

**تذكره|ثما:**

الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

## الوسيلة الحادية والأربعون: تخبر رفقاء الطريق

«ما أعطى عبدٌ معدَّ الإسلام خبراً من أخٍ صالح، فإذا رأى أحدكم وداً من أخيه فليَنَمْسِكْ به» عمر بن الخطاب رضي الله عنه <sup>(١)</sup>.

لنعلم أخي المؤمن أن إحدى الطرق الرئيسة لقياس مدى نجاحك في الحياة؛ هي قدرتك على اختيار أصدقائك وأصحابك، وهذا ما حدا بعبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن يقول: «اعتبروا الرجل بمن بصاحب، فإننا بصاحب الرجل من هو مثله» <sup>(٢)</sup>، بل إن الشاعر لبوكدَّ على هذه الحفيفة فيقول:

أنت في الناس قُضاسُ	بالذي اخترت خلباً
فأصحب الأخبار نعلو	وننلُ ذكراً جميلاً
صحبةُ الخامل تكسو	من بواسبه خمولاً

ومن قبل ذلك يقول نبيُّنا ﷺ: «الرجل على دين خليله، فليَنظُرْ أحدكم مَنْ يُجَالِلُ» <sup>(٣)</sup>، فحريٌّ بمن يريد السعادة والنجاح أن يصاحب أصحاب الهمم العالية، وأن يتجنب صحبة البطالين والكسالى، وأصحاب الهمم الدنيئة والنفوس الصغيرة.

(١) قوت القلوب، أبو طالب المكي، (١٧٨/٢).

(٢) رواء البهقي في شعب الإيانه (٥٥/٧).

(٣) رواء أبو داود (٤٨٣٥).

### سبر في طريق المجدين:

إنه طريق المجدين الذي سبقك على دونه ابن عقيب الحنبلي صاحب كتاب الفنون أكبر كتاب عُرف في الدنيا، والذي يقع في ثمانمائة مجلد، بصف لنا رؤيته نجاحه وثباته فيقول: «وعصمني الله تعالى في عنفوان شبابي بأنواع من العصمة، وفصر محبتي على العلم وأهله، فما خالطتُ لعابًا قط، ولا عاشرتُ إلا أمثالي من طلبة العلم»<sup>(١)</sup>.

بل انظر إلى تأثير الإمام ابن القيم بشيخه شيخ الإسلام ابن تيمية، حين يقول: «وكنا إذا اشتد بنا الخوف، وساءت منا الظنون، وضافت بنا الأرض أنبائه، فما هو إلا أن نراه ونسمع كلامه، فذهب ذلك كله، ويتقلب انشراحًا وفؤةً وغبناً وطمانينة»<sup>(٢)</sup>.

### شيد قلعة نجاحك:

ونفصد بفلعة النجاح مجموعة العلاقات التي تحبط بك بشكل مباشر، والتي نعتمد عليها في إدارة أمور حياتك، وأنت بحاجة إلى تكوين قلعة النجاح الخاصة بك على وجه جيد، لتتمكن من الاستمتاع بحياتك وإدارتها بشكل ناجح.

(١) ذيل طبقات الحنابلة، ابن رجب، (ص: ٥٧).

(٢) الوايل الصبيب، ابن القيم، (ص: ٦٧).

## إليك مثلاً لقاعة النجاح تلك:

فريق الأفراد الذين أحناج إليهم في الجانب الإجتماعي:

- الشيخ / ..... للفناوى الشرعية.
- الشيخ / ..... للموعظة الدبنة ورفيق القلب.
- صديقي / ..... لذهاب العمرة معه سنوياً.
- صديقي / ..... لإيقاظي لصلاة الفجر.
- فريق الأفراد الذين احتاج إليهم في الجانب الشخصي:
- المدرب / ..... لتجديد الطافة والألعاب الرياضية.
- المحاضر / ..... للتنمية البشرية.
- الأسناذ / ..... للتعرف في دراسني.
- المربي / ..... لتتابعني في رسالتي ورؤيتي وأهداني في الحياة.
- الخبير النفسي / ..... لاستشارته في مشاكل حياتي التي نواجهني.
- فريق الأفراد الذين احتاج إليهم في الجانب الاجتماعي:
- زوجتي وأبنائي / ..... لأكون معهم حياة أسرة سعيدة.
- والدي ووالدي وإخواني / ..... بكونون أفراد عائلتي القريبة.
- بفضة أفراد عائلتي / ..... الذين يعطوني الشعور بالدفء والأمان العائلي.



- أصدقاائي المفربون/ .... يعطونني العزمَ والإرادة على استكمال طرريقي.
- أفراد جمعبة/ ..... أتعاون معهم في الأعمال الخبربة.
- طبيب الأسرة/ ..... لاسنشارنه في الأمور الطيبة.
- فريق الأفراد الذين احتاج إليهم في الجانب المادي:
- فريق العمل الذي أشرف عليه/ ..... لكي أتمكن من نفوبض الأعمال له، لكي أتمكن من أداء الأدوار الأهم.
- مدبري في العمل/ ..... لكي يتابعني في إنجاز الأهداف وبقيم أدائي، ويساعدني على تطويره.
- المحاسي/ ..... اسنشاري لكل الشئون الفاثوبة.
- المحاسب/ ..... اسنشاري لكل الشئون المالية.
- مبيكانبكي السبارة/ ..... لصبابة وإصلاح السبارة.

### الواجب العملي ١

- ١- شبد قلعة العلافات الخاصة بك على أن تتحبر في فلعنك أفضل الشخصبات التي سنعود عليك بالنفع.
- ٢- لا نسرغ في الحكم على الآخرين.

### لذكر دائما

صاحب الإيجابين

## رابعاً. الجانب المادي

- 😊 الوسيلة الثانية والأربعون : تحرر الكسب الحلال
- 😊 الوسيلة الثالثة والأربعون : التغلب على التوتر وضغوطات العمل
- 😊 الوسيلة الرابعة والأربعون : حافظ على طاقتك
- 😊 الوسيلة الخامسة والأربعون : العقل السليم في الجسم السليم
- 😊 الوسيلة السادسة والأربعون : اجعل من عملك مفتاحاً لسعادتك
- 😊 الوسيلة السابعة والأربعون : تبني القنوات المالية العملية
- 😊 الوسيلة الثامنة والأربعون : زد من قدرتك على الكسب
- 😊 الوسيلة التاسعة والأربعون : تخلص من ديونك
- 😊 الوسيلة الخمسون : الخاتمة : اترك بصمتك الشخصية

## الوسيلة الثامنة والأربعون: تحريم الكسب الحلال

«أفضل المال الكسب من الحلال، وأطيب ما يأكله المرء من عمل يده» الإمام أبو حنيفة<sup>(١)</sup>.

إن المال هو عصب الحياة، فهو عمود من أعمدة النجاح، وركيزة من ركائز التطور والتفوق؛ ولذا جاء الشرع الحنيف لبحث المؤمن على حيازة المال الذي يقيم به أودّه، ويسدّ به فاقته، ويكفّ نفسه وأولاده عن سؤال غيره، حتى صار لنا في تاريخ الإسلام منارات مضيئة، ومعالم مشرفة، فكان من بين صحابة النبي ﷺ عثمان بن عفان، وعبد الرحمن بن عوف، وغيرهما من كبار الصحابة رضي الله عنهم، الذين جمعوا أموالهم بالحلال، وأنفقوها في طاعة الله تعالى.

كان عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه يقول: «يا حبذا المال، أصون به عرضي، وأرضي به ربي»<sup>(٢)</sup>، فما كان المال إلا وسيلة لحفظ العرض ورضا الرب؛ ولا يكون حفظ العرض ورضا الرب إلا بالكسب الحلال الطيب.

### الكسب الحرام شؤم على صاحبه:

وكما أن الكسب الطيب والمال الحلال ينير القلب، ويزيد البركة في الرزق، وبه نستكين النفوس، ونطمئن القلوب، فيه رضا الله على العبد، وبه

(١) روائع أبي حنيفة وما أدراك ما النعمان، د. إسلام المازني، (ص: ١).

(٢) أدب الدنيا والدين، الماوردي، (ص: ٤١٦).

يوفق العبد إلى الطاعات والنجاحات؛ فإن الكسب الحرام شؤم على صاحبه في الدنيا والآخرة، فقد ذكر ﷺ «الرجل بطل السفر أشعث أغبر يمد يده إلى السماء: يا رب يا رب، ومطعمه حرام ومشربه حرام وملبسه حرام وغذّي بالحرام؛ فأنّى بُنجاب لذلك؟!»<sup>(١)</sup>.

من أين اكتسبته وفيما أنفقته؟

إن هذا المال الذي نكسبه هو أمانة أودعها الله تعالى في عنقك، وسوف يأتي يوم تنف فيه بين يديه، لحاسبك عليها يوم القيامة؛ قال ﷺ: «لا نزول فدا عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع... وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفذه؟»<sup>(٢)</sup>، كما قال الشاعر:

المال بذهب حله وحرامه	بوماً وتبضى في غد أثامه
لبس التضي بمنى لإلهه	حتى بطيب شرايه وطعامه

وسائل الكسب الطيب:

ومن أراد أن يكون كسبه طيباً فعليه أن يحفظ خمسة أشياء:

- ١- أن لا يؤخر شيئاً من فرائض الله تعالى لأجل الكسب، ولا يدخل التفض فيها.
- ٢- أن لا يؤذي أحداً من خلق الله تعالى لأجل الكسب.
- ٣- أن يفسد بكسبه استغافاً لنفسه ولعباله، ولا يفسد به مجرد الجمع والكثرة.

(١) رواء مسلم، (٢٣٩٣).

(٢) رواء الترمذي، (٢٦٠٢).

- ٤ - أن يتجنبَ المعاملات المحرمة ففي المباح الخبز الكثير.
- ٥ - أن لا يرى رزقه من الكسب، بل يرى الرزق من الله تعالى، والكسب سبباً.

### الواجب العملي :

- ١ - راجع جميع مصادر كسبك وتأكد من طيها.

### تذكره إنما:

تحرّ الكسب من الحلال

### الوسيلة الثالثة والأربعون: التَّغَلُّبُ عَلَى التَّوَتَرِ وَضَعُوطَاتِ الْعَمَلِ

«كلنا نعانى من التوتر بين الحين والآخر، ولا يوجد ما يخفف في هذا الأمر، لكن كيفية التعامل مع التوتر هو الذي يحقق الفرق»  
كارول نركنجتون<sup>(١)</sup>.

الضعغوطات الكبيرة قد تؤذي نفوسنا، وتعطل من طاقنا، ونضعف معدل إنجازنا، ففي عام ١٩٧٧ م، قامت مؤسسة العلوم الدولية بالولايات المتحدة بدراسة، توصلت فيها إلى أن التوتر هو أحد المشاكل الرئيسة التي تؤثر على حياتنا اليومية، وأنه يمكن أن يؤدي إلى الفصام النفسي والجسمي والاجتماعي، كما أنه يتسبب في خسارة ١٠ مليون دولار سنوياً، تنفق على أسرّة المستشفيات، وعلى أيام بدون عمل، أو كتعويضات صحية<sup>(٢)</sup>.

وكذلك التوتر القليل جداً؛ فإنه لا يكسب النفس صلابتها في مواجهة التحديات، ولا يُصِفِل مهارتك حتى نصل إلى النجاح ونحوّر النمير، فلا بد أن نغز على جسر الضغوطات والمعاناة في سبيل النجاح والنمير.

ولذا؛ فعلبك بالفلق أو التوتر الحميد، الذي نجربنا عنه الدكتور عبد الكريم بكار، فيقول: «الفلق إذا زاد على حد معين أُرِنَكَ المرء، وشُلُّ فاعلته، لكن إذا ظَلَّ في حدوده الطبيعية؛ فإنه بعد منشطاً قوياً للخبال، إذا وُظِّفَ في

(١) النجاح بلا توتر، نركنجتون، (ص: ٧٥).

(٢) أسرار قادة النمير، د. إبراهيم الفقي، (ص: ١٠٣).

العثور على بعض الحلول، أو إرباد بعض الآفاق الجديدة<sup>(١)</sup>.

### كيف نتخلص من التوتر؟

- ١- التوكل على الله تعالى ونفوض الأمر إليه.
- ٢- البقن في نفريج الله لهموم الإنسان.
- ٣- نفوى الله ويعلم.
- ٤- نفوبض المهام إلى غيرك.
- ٥- التنظيم والنخطبط الجيد.
- ٦- التوفع لتلك الموافف النى قد نصيبك بالتونر، أو قد تخلقى ضغوظات متزادة عليك، والاسعداد لها مسبقاً.
- ٧- راحة ذهنية لمدة دقائق.

### الواجب العملي:

والبك - عزيزي المدبر الفعّال - جملة من النصائح الغالبة، من أجل التخلص من تلك التوترات والضغوظات الزائدة عن الحد؛ ومن أهم تلك النصائح ما يلي:

- ١- اسع في نفوبض المهام النى بمكن لغبرك الفبام بها.
- ٢- نفّس بطريفة ٤-٢-٨؛ بمعنى أن نأخذ شهيقاً ببطء وعد حتى ٤، ثم

(١) ٢٥٦ مصيرة في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٢٥).

احتفظ بنفسك وعدّ ٢، ثم أخرج الزفير ببطء من الفم وعدّ حتى ٨، وفهم بتكرير هذا التمرين ١٠ مرات.

٣- رتب أولوياتك.

٤- مارس هواية تحبها، واجعل لها وقتاً كل يوم، حتى ولو لدقائق معدودات.

٥- تقش عن مشاكلك وهومك، بأن تناقشها مع شخص تتق فيه وفي آرائه، أو بأن نكتب حول المشكلة التي نصيبك بالنور، وأن ندون بعض الأفكار حول كيفية التعامل مع تلك المشكلة.

٦- احرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن، وخذ فسطاً كافياً من النوم، وفلّل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي؛ فهي تزيد من التوتر على عكس ما يعتقد الكثيرون.

**نذكر هنا:**

القلق الحميد هو الذي يدفعك إلى التطور والنجاح



### الوسيلة الرابعة والأربعون، حافظ على طاقتك

لكي نعيش حياة مشرقة ومنتحة؛ فإنك  
بحاجة إلى كميات هائلة من الطاقة حيم  
دونوفان<sup>(١)</sup>.

إن الإنسان الناجح يحتاج إلى كمية كبيرة من الطاقة لكي يستطيع أن  
يبدل الجهد المطلوب للنجاح، وهذه الطاقة لا يمكن الحفاظ عليها بدون  
تغذية سليمة، ونفس صحيح.

#### التنفس السليم:

بقول الدكتور (ووبر) الحاصل على جائزة نوبل في علم وظائف  
الخلايا: «إن الأكسجين ضروري لتكوين خلايا صحية سليمة، وإن نوعية  
الحياة التي نعيشها يحددها نوعية خلايا جسمك»<sup>(٢)</sup>.

#### أنواع التنفس:

وهناك نوعان من التنفس؛ وهما:

النوع الأول: التنفس النضريغي: وهو التنفس الذي يتفي خلايا الدم  
من أبة شائبة قد تسبب في انسدادها، وطريقة التنفس النضريغي:  
١ - استنشق من الأنف حتى العد إلى ٤ واملأ الرئتين بالهواء.

(١) هذه حياتك لا وقت للتحارب، جيم دونوفان (ص: ٧١).

(٢) مستفادة من كتاب المفاتيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي (ص: ٤٩-٥٢).

٢ - احتفظْ بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى ١٠ .

٣ - فرِّغِ الهواءَ ببطءٍ من الفم حتى العد إلى ٥ .

٤ - كرِّرْ التمرينَ بحيث تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم وتقوم بتفريغه في الزفير في نصف المدة التي احتفظت بها، فمثلاً إذا احتفظت بالهواء لمدة ١٤ عدة فليكن الزفير لمدة ٧ عدات، ولو احتفظت بالهواء لمدة ٢٠ عدة، ففُصِّم بالزفير لمدة ١٠ عدات، وهكذا.

النوع الثاني: التنفس لتوليد الطاقة، ويكون كالنالي:

١ - استنشق الهواءَ من الأنف حتى العد إلى ٤٠ .

٢ - فرِّغِ الهواءَ من الفم حتى العد إلى ٤، وكأنك نفوم بإطفاء شمعة.

٣ - فم بهذا التمرين ١٠ مرات.

فم بممارسة هذين التمرينين يومياً، مرة في الصباح، ومرة في منتصف اليوم، ومرة في المساء.

**التغذية السليمة مصدر للطاقة :**

وإليك بعضاً من النصائح الغالبة من أجل تغذية سليمة<sup>(١)</sup>:

١- إذا كان أكثرُ من ٧٠٪ من كوكبنا يتكون من الماء، وأكثر من ٨٠٪ من جسمنا من الماء، فأهمُّ بندٍ من بنود التغذية على الإطلاق هو الماء، فأكثرُ من شربِ الماء طوال اليوم، ولا تنتظر حتى نصلَّ إلى درجة العطش حتى نفوم بشرب الماء.

(١) حتى لا تكون كلاء عرض الفري. (ص: ٦٧)

٢- تناول الأَطْعَمَةَ الغَنِيَّةَ بالماء؛ وهي الخَضِرَوَاتُ والفَاكِهَةُ، من المفترض أن نجعل ٧٠-٨٠٪ من طعامك منها.

٣- لا نأكل إلا عند الإحساس بالجوع، فإدخال الطعام على الطعام، والوصول إلى حد النخمة داءٌ فاتل، فوق أنه يفعد بالإنسان عن النشاط والاجتهاد، ولذلك قال لفيان الحكيم: «إذا امتلأت المعدة؛ نامت الفكرة، وفعدت الأعضاء عن العبادة»<sup>(١)</sup>.

٤- اجعل تناولك لطعامك في أوقات يومية محددة، ونجنب الأكل بينها فذر الإمكان، وإن كان لا بد؛ فاجعل الخَضِرَوَاتِ والفَوَاكِهَةَ هي مصدرُكَ لسدَّ الجوع بين الوجبات.

٥- لا تفرط في تناول اللحوم، فحبذا لو جعلت تناولها مرتين أو ثلاثاً كل أسبوع، واحذر كذلك من الإفراط في تناول التَشَوْبَاتِ والسكرات، حتى لا نصاب بالسمنة الضارة.

٦- احذر من الإفراط في استعمال الملح والسكرات لاسيما المصنعة، فإن لذلك عواقب وخيمة على الصحة إذا نضد العمر، حيث من الممكن أن بسبب ذلك داء السكر وارتفاع مزمن في ضغط الدم.

٧- كُلْ يَمِينِكَ بعد غسلها، وسمِّ الله تعالى على طعامك، ولا تأكل أو شرب وافئاً لغير حاجة، وبعد الفراغ نظّف بذبك وفمك، ثم احمده الله تعالى، فإنك إن فعلت ذلك؛ نلت بركة طعامك، واتبعت سنة نبيك ﷺ.

### الواجب العملي :

- ١ - مارس تمارين التنفس يوميًا.
- ٢ - اتفق أهم عادة من عادات التغذية السليمة بالنسبة لك لم تكن منظمًا في تنفيذها وراغب عليها.

### لفكر دائما:

ارفع مستوى طاقتك

## الوسيلة الخامسة والأربعون: العقل السليم هي الجسم السليم

«الأعمال الشاقة تستهلك طلاقة أرواحنا وحاسنا وحيوية أجسامنا، ولذا؛ فإن من المهم أن نأخذ فسطًا من الراحة بعد كل عمل شاق» د. عبد الكريم بكار<sup>(١)</sup>.

إن راحة البدن بعد العمل الشاق، ونفوية الجسم بالرياضة النافعة، بما يدفع عن الإنسان السامة والملل، ويجدد نشاطه وحيويته، ويهبه لبوم آخر بمنلى بالعمل والإنجاز.

## نصائح غالية لنوم مثمر:

والبك بعضًا من النصائح التي نعبك على نوم مثمر:

١ - لا ننس حق جسمك من الراحة مهما كانت الظروف، فإن المنبت لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى، فنحبل النفس ما لا نظيق من السهر ندمير لطافانها ونعوبن لعملها، فنذكر دائما أن لبدنك عليك حقًا.

٢ - أفضل قاعدة في التعامل مع النوم عرفها الإنسان هي: ثم مبكرًا واستبقظ مبكرًا، بل إنه قد ثبت علميًا أن أفضل أوقات النوم ما كان بعد صلاة العشاء، وأن الساعة من النوم في أول الليل تعادل ساعتين من آخره، ولا يقوم مقامها ساعات من نوم النهار.

(١) بصائر في الشخصيه د. عبد الكريم بكار، (ص: ١١ - ١٢).

٣- يعتبر عدم الانظام في مواعيد النوم من أكثر الأمور المشيرة للفوضى في حياة الإنسان، لذا؛ حاول أن تجعل لنفسك مواعيد محددة في النوم، ولا تكن ممن يفضون معظم حياتهم في الفراش، بل اذهب إلى الفراش عند الحاجة إلى النوم، وغادره عند عدم الحاجة إليه.

٤- لا نتناول الكافيين في الفترة المسائية (كالمشروبات الغازية)، ونوقف عن الطعام قبل ٣ ساعات على الأقل من موعد النوم، حتى لا نصاب بداء السمّة.

٥- لا ننس أداب النوم الواردة عن النبي ﷺ من الوضوء، وأذكار النوم والاستيقاظ، والنوم على الشئ الأيمن، ولا ننس احنسب النية في النوم؛ فتنوي بكل ذلك حفظ صحتك لتفوى على طاعة الله تعالى، فتحصل خبري الدنيا والآخرة، ونعيش في ظلال قوله تعالى: ﴿قُلْ إِنْ صَلَّيْتُ وَشُكِّرْتُ وَمَحَبَّاتِي وَمَعَارِفِي لِلْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: ١٦٢].

### مارس الرياضة:

منى كانت آخر مرة مارست فيها الرياضة؟ هل سألت نفسك من قبل هذا السؤال؟ ربما يمرُّ على بعضنا الشهور العديدة وربما السنوات دون أن يمارس الرياضة ولو كانت رياضة المشي لمدة دقائق معدودة كل يوم، وننسى أن في الرياضة فوائد عدة؛ ومنها:

١- تؤدي إلى زيادة قوة ضربات القلب؛ مما يؤدي إلى زيادة قوة ضخ الدم إلى كافة أجزاء الجسم، وبفضل فرص الإصابة بتصلبات الشرايين.

- ٢- زيادة كمية الدم الوارد إلى المخ، فبؤدي ذلك إلى زيادة التركيز والذاكرة.
- ٣- زيادة كثافة العظام؛ مما يقلل من حدوث الكسور والشروخ، وأمراض هشاشة العظام، كما تؤدي إلى زيادة قوة العضلات، وهي التي نمكنا من حمل الأشياء والنحكم في الأجسام المحيطة بنا.
- ٤- التخلص من الضغوط العصبية، وذلك فيما يُعرف بتفريغ الطاقة بشكلٍ بناء.
- ٥- نعويد الإنسان على التفكير المنظم والمنطقي؛ لأنها نعمل على تنبيه كافة الأجزاء العصبية في المخ والتخاع الشوكي.
- ٦- إعطاء الثقة للإنسان والقدرة على التصرف في المواقف الصعبة؛ ذلك أن الجسم يكون معنادا على الضغط.

#### نصائح لممارسة الرياضة :

والبك بعضا من النصائح التي نعينك على الاستفادة المثلى من ممارسة الرياضة:

- ١- اجعل للمشي نصيبا في جدولك اليومي، وليكن ١٥ دقيقة يوميا، ولا نترك هذه العادة اليومية حتى لو كان الطقس غير موات، فقم بالمشي نفس المدة ولكن في مكان مغلق.
- ٢- مارس يوميا تمارين تقوية عضلات البطن والصدر والذراعين.

- ٣- حاول شراء بعض أجهزة التمارين الرياضية المتزلّبة، واجعل لنفسك ١٥ دقيقة أخرى لممارسة التمارين.
- ٤- حاول الاشتراك في نادٍ رياضيٍّ من تلك النوادي التي منهم بالصحة، وانظم في حضور مواعيد التمرينات الرياضية.

### الواجب العملي:

- ١- انني أهمّ عادة من عادات النوم الصحية بالنسبة لك، لم تكن منتظمًا عليها من قبل، وواظب على تنفيذها.
- ٢- مارس رياضة المشي لمدة ربع ساعة يوميًا، والتمرينات الرياضية لمدة ربع ساعة أخرى.

### لذكر دائما:

واظب على ثمانية النشاطات والحيوية: النوم الصحي، والرياضة المعدلة



## الوسيلة السادسة والأربعون، اجعل من عملك مفتاحاً لسعادتك

«إن سرَّ النجاح يكمنُ في أن تستمتع بالعمل، كما لو كنتَ في إجازة» مارك نوين<sup>(١)</sup>.

في يوم من الأيام، شعر أحدُ الموظفين بالسأم من روتين عمله حيث كان عليه أن يكتب الرسائل اليومية لعملاء الشركة التي يعمل بها، وبدأت عضلاته تنوتر وينسرب الصداغُ إلى رأسه، وهو يعلم أنه لا مفر من كتابة هذه الرسائل اليومية، فماذا يفعل؟ ففكرَ أن يستمتع بوقت عمله، ولكن بصنع تحدٍّ جديد بغيره روتين عمله، فاتفق مع زميله على جائزة لمن ينجز أكبر عدد من الرسائل بأقل عدد من الأخطاء، فلماذا لا نجعل من عملك منعةً تبعد الروتين الفاتل؟!

### مفتاح السعادة... العمل الجاد<sup>(٢)</sup>؛

وفي دراسة أجراها باحثون من جامعة (جوتنبرج) بالسويد، حول ما يبعث السعادة في نفوس الأشخاص، كان العملُ الجادُ هو مفتاح السعادة، وبوضح الباحثون أن العمل من أجل تحفيز هدف، يبعث على الشعور بالرضا، مشيرين إلى أهمية العلاقات الجيدة.

(١) نعم نستطيع، سام ديب وليل ساسان، (ص: ١٩٦).

(٢) مقال بعنوان (السعادة المُعدية بين الناس وإمكانية المال لرسم الانتماء)، صباح جاسم، شبكة الأنباء المَعْلُومَاتِيَّة، ([www.annabaa.org](http://www.annabaa.org)).

وفد درس قريبُ (جوننبرج) مئات المقابلات التي أجريت مع أشخاص من أنحاء مختلفة من العالم لمعرفة ما يحملهم على الشعور بالرضا، ومن جانبه، يؤكد الباحثُ الرائد بالفريق دكتور (بتكت برولدي)، من قسم الفلسفة بالجامعة أن الأبحاث تظهر أن الأكثر نشاطاً هم الأكثر سعادة.

### اجعل من عملك منعة:

فإن كان الله تعالى قد قدّر لك أن نعيش يومك، وأن نذهب فيه لعملك؛ فلماذا لا تجعل فيه منعة لك؟ لماذا لا تجعله سلباً لنجاحك وسعادتك؟ يقول ديل كارنيجي: «فكّر ما الذي سيعود به عليك الاهتمام بعملك، نذكر أنه سبباً عقب السعادة التي نكسبها من الحياة؛ لأنك نمضي نصف ساعات البغضة في عملك»<sup>(١)</sup>.

### الواجب العملي:

١- تحدث إلى من يستفيد من عملك، واسأله عن مقدار استفادتهم منه، فإنك إن أدركت أهمية ما تقوم به؛ كان ذلك دافعاً لك من أجل مواصلة.

٢- اجعل لتفسيك رابطاً إيجابياً في مكان عملك، بأن نبدأ يومك بتناول مشروب تحبه، أو نقرأ في كتاب نفضله؛ لأن ذلك يجعلك مفضلاً على العمل، ويزيد من رغبتك في القدوم إليه.

٣- كوّن صداقات مع زملائك في العمل؛ لأن ذلك يجعل قدومك للعمل

(١) ديل القلق وأندال الحياء، ديل كارنيجي، (ص: ٢١٩).

أكثر متعة وبهجة، كما يساعدك ذلك على الاستفادة من خبراتهم وإفادتهم أيضاً.

- ٤- اجعل لنفسك سجلاً تكتب فيه إنجازاتك في العمل، وإذا ألمت بك ضائقة في عملك أو أخففت في أداء مهمة، افرا في سجل إنجازاتك؛ فإن ذلك يحفزك أكثر على مواصلة عملك بمتعة وبهجة.
- تذكر دائماً:**

استمتع بعملك

## الوسيلة السابعة والأربعون، تبين القنوات المالية العملية

«إنَّ الإسلام يدعو إلى الكسب الشريف،  
وإلى جمع المال الشريف، وإتقافه في الوجه  
الشريف، ليكون العبدُ عزيزاً بهاله»  
د. عائض القرني<sup>(١)</sup>.

إنَّ المالَ هو عصب الحياة، به تُحلُّ كثيرٌ من المشاكل، ولكنه أيضاً بسبب  
القلق والاضطراب لكثير من الناس، «ففي إحصاء نشرته إحدى الصحف  
نبيّن أن ٧٠٪ من مشاكل الناس وقلقهم سببه المال، بل ويظن البعض أن  
الحلَّ في زيادة الدخل فقط.

ولكن ليس ذلك بالصحيح؛ فقد نوصّل (جورج جالوب) في هذا  
البحث: أن معظم الناس يظنون أن زيادة دخلهم بنسبة ١٠٪ سنحل كل  
مشاكلهم، لكن هذا غير صحيح في معظم الحالات؛ لأن كل زيادة في الدخل  
بغابها زيادة في الإنفاق أكبر، وعودة القلق والمشاكل من جديد»<sup>(٢)</sup>.

إذاً فالحلُّ ليس فقط في زيادة الدخل، ولكن في تغيير فتاعنا المالية،  
واكتساب فتاعات مالية عملية.

(١) لا تحزن د. عائض القرني (ص: ٢٩).

(٢) دق القلق واندا الحياة، ديل كارنيجي. (ص: ٢٣٥)، متصرف

### اصنع سجلاً لنفقاتك :

هل نعرف (جون د. روكفلر)؟ إنه ببساطة أحد أكثر رجال الأعمال ثراء في القرن العشرين، هل نعرف أيضًا أنه كان يحتفظ بسجل نفقاته حتى بعد أن حاز من المال الكثير؟ حتى إنه كان يعرف مصير كل سنت أنفقه كل يوم، وهذه فناعتك الأولى نحو التحكم السليم والتوظيف الجيد لأموالك ومدخراتك، أن نعمل على ضبط ميزانيتك؛ حتى نتعرف على المواطن الذي نتفق فيها من ماله.

### اشتر ما تحتاجه فقط :

هل نذكر يومًا ذهبنا فيه إلى المتجر وفمنا شراء منتج استخدمته لأيام ثم لم نستخدمه مرة أخرى؟ إنها تلك الفضة المتكررة، وهي أننا ننفق الكثير من المال في شراء أشياء لسنا في حاجة إليها، ونلك هي الفائدة الثانية التي يجب أن نرسخ في أذهاننا، فنحن في حاجة ماسة إلى أن نعيد التفكير في عاداتنا الشرائية، فلسنا في حاجة أن نشتر ما لا نحتاجه لمجرد رغبتنا في تملكه!

### احذر من الاستدانة :

ربما يذكر كثير منا آباء وأجدادهم، يوم لم يكن هناك أنظمة نفسيطة أو بطاقات ائتمان، حيث كانوا يتبنون نظرية مفادها: أن الدين من أبرز أسباب الإجهاد العاطفي والنفسي في حياة الإنسان، ولكن حينها صار شعارنا: (اشتر الآن، وادفع فيما بعد)، ومع إغراءات السلع والمشروبات، أنفقت نلك

الديون كاهلَ الكثرين منا؛ حتى صارت حملاً تنوء به الجبال، فإن الدَّينَ همُّ بالليل وذلُّ بالنهار.

وهذه هي الفئاعة المالبة الثالثة التي يجب أن نحرصَ عليها، وهي السعي الدائم للنحكم في ديوننا، وأن يكون شعارنا الدائم: «أنا إن غلّا عليّ شيء تركته»، فإن لم نستطع ضبطَ ميزانينك أو نغيّرَ عادتك الشرائية؛ فلا أقلَّ من أن نمنع تراكمَ الديون عليك.

#### افنطع جزءاً من دخلك الشهري:

والآن، دعني أضربُ لك مثلاً، لو أن عندك سلة فواكه سعرها ١٠ نفاحات، وفي صباح كل يوم نملأ السلة بنلك النفاحات العشرة، ثم نأخذ منها في كل مساء نسع نفاحات، فكم تفاحة ستبقى بعد عشرة أيام؟ ستبقى عشر نفاحات، أي أن السلة ستكون ممتلئة تماماً بالنفاحات العشر.

وهكذا نكون نحفظُ كل واحد منا حين يفتطع من ميزانيته الشهرية ١٠٪ كل شهر، فيحصل سنوياً على مدخرات أكثر من ميزانية شهر كامل، وبهذا نكون قد أضفنا إلى فئاعتنا المالبة الفئاعة الرابعة، ادخر ١٠٪ من ميزانيتك الشهرية كل شهر.

#### الواجب العملي ١

١- فَمُ بإعداد مفكرة صغيرة نكتب بها ما ينم إنفاقه يومياً من المال، وفي نهاية كل شهر، فَمُ بتقسيم ورفة من ورفات هذه المفكرة إلى قسمين، نكتب في القسم الأيمن (الإيرادات)، وفي القسم الأيسر (المصروفات)،

كما هو موضح بالجدول الآتي:

شهر محرم	
الإيرادات	المصروفات

٢- خصّص يوماً واحداً كل أسبوعٍ لعمل كل المشزوات فيه؛ بحيث نضمن أن نكون المشزوات بالكمية التي نكفي حاجتك، وتناسب مع ميزانيتك، وقبل أن ننسري أيّ سلعة، نوقف للمحظة واسأل نفسك: ما الفائدةُ من شراء هذه السلعة؟

٣- عندما نذهب إلى المنجر، لا نختَر أشهر الماركات العالمية بمجرد وفوق بصرك عليها، نجوّل في المناجر الأخرى أولاً، ورافب الأنواع والأسعار، ونختَر بعدها الأفضل والأرخص.

٤- وأخيراً، عليك بحسن التوكل على الله، وحسن السعي في الرزق.

**لذكركم:**

فنا عاتنا المالبة هي القادرة على تحويل مدخراتنا إلى وفود للنجاح والسعادة

## الوسيلة الثامنة والأربعون، زده من قدرتك على الكسب

«الأغنياء يتركون أموالهم لعملٍ بجِدٍّ من أجلهم» ت. هارف إيكير<sup>(١)</sup>.

لبس هناك من شكَّ في أن العمل الجاد ضرورة، وأمرٌ في غايه الأهمية، ولكن هل العمل الجاد وحده قادر على أن يجعلك غنياً؟ لا أعنفد ذلك، والأدلة على ذلك كثيرة؛ فلو أن العمل الجاد يستطيع وحده أن يزيده من دخل الإنسان، ويرفع مستوى معيشته؛ لكان أكثر من نصف العالم أغنياء!

فنحن نرى الناس كل صباح وقد استنفظوا مبكراً، ونوجهوا إلى أعمالهم، وعملوا بكثافة واجتهاد، ولكننا لا نراهم كلهم أغنياء، بل إن كثيراً منهم يشكوا من أنه يعمل بجِدٍّ ولساعات طويلة، ولكنه لا يستطيع أن يدير شؤنَ حياته، أو بالكاد يستطيع أن يديرها.

وبالمقابل، نرى كثيراً من الأغنياء، يعمل الواحد منهم ساعات قليلة، ولكنه يحصل على المال الكثير، ويرفع من قدرته على الكسب بشكل ملحوظ، فما السرُّ يا نرى؟!

## تعلم كيف تستثمر المال بشكل فعال؟

هناك حفيضة نقول: «يجب أن نعملَ بمقدار رِبال، لكي نكسب رِبالاً»، وما من شك في أنها حفيضة صحيحة، ولكنها ليست نامة، بمعنى أنها لم تذكر ماذا عساک أن نفعل بهذا الرِبال الذي كسبته؟

(١) أسرار عقل المليونير، ت. هارف إيكير، (ص: ١٨٤).



وعندما نعرف كيف نستثمر هذا الرأل استثماراً جيداً، حينها سنستغل من العمل المجهد إلى العمل الذكي الذي بدرُّ عليك الربح الوفير، فعليك ابتداءً أن تعمل بجِدٍّ من أجل أن تكسبَ المال، ولكن هذا في حياة الأغنياء واقعٌ مؤقَّت، فهم يوفون تماماً أنه يجب أن تعمل بجِدٍّ حتى تتمكن مالمك من أن تعمل عنك وبجَلِّ عملك.

### منزلك استثمار مربح:

وهذه حقيقة بغفل عنها كثيرٌ من الناس، حين ينشغلون بصرف رواتبهم الشهرية، ومدخراتهم المالية على أمور ليست ذات فائدة على المدى البعيد، في حين أنهم يهملون أموراً في غاية الأهمية؛ ك شراء منزل يسكنون فيه، بدلاً من أن يسكنوا بيتاً مستأجراً يكلفهم الكثير كل شهر، كما أن امتلاك الواحد منا للبيت الذي يسكن فيه يكون بمثابة صمام أمان، يشعره بالسكينة والطمأنينة والراحة، على عكس السكنى في البيوت المستأجرة.

### ماذا أعددت لمستقبلك؟

بفكر الناجحون دائماً على مستوى بعيد المدى، فهم يوازنون بين نفقات اليوم، واحتياجات الغد، فالمستقبل سوف يكون يوماً ما هو الحاضر، فماذا أدخر كل واحد منا لمستقبله؟

فانظر كم سيكون لمدخراتك من أثر في المستقبل إن أنت فمتَ باستثمارها في الحاضر أحسن الاستثمار؛ وبالتالي تُؤمن جزءاً من احتياجات المستقبل، وتجعل لك دخلاً يعينك على سداد احتياجاتك ومصاريفك.

### الواجب العملي :

- ١ - استثمر ما نفوم بادخاره في مشروعات أخرى، أو اسنر به عفارات أو أراضي ندرُ عليك ربحاً عند بيعها.
- ٢ - اذخر شهرياً مبلغاً من المال بمكثك من شراء منزلك، إن كنت تسكن في مسكن مستأجر، أو بمكثك من شراء منزل آخر.
- ٣ - اجعل لنفسك صندوق مدخرات مالية نعبتك على سداد احنباجانك في المستقبل.

### نذكره إثمًا:

اجعل المال يعمل من أجلك، ولا تفسر أن نخطط لمستفيلك المالي

## الوسيلة التاسعة والأربعون، تخلص من ديونك

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق ٢-٣].

لقد بانث الديونُ المراكمةُ عبئًا بثقل كاهل الأسرة اليوم، فكَبَلَتْ أهدى الكرماء، وأخافت قلوب الأمناء، حتى أنها أحببنا ما تنهي بيعهم إلى السجون، أو إلى لجان بيع الممتلكات لنعبدَ للدائنين أموالهم.

### تحذير الشرع من الديون:

ولذا كان تحذيرُ الشريعة الإسلامية من الدين؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «نفسُ المؤمنِ معلقةٌ بذنبه حتى يُفْضَى عنه»<sup>(١)</sup>، ويقول الصنعاني: «وهذا الحديث من الدلائل على أنه لا يزال المبتُ مشغولاً بذنبه بعد موته؛ ففيه حث على التخلص عنه قبل الموت، وأنه أهمُّ الحظوظ، وإذا كان هذا في الدينِ المأخوذ برضا صاحبه، فكيف بما أخذ غصباً ونهباً ومسلَباً»<sup>(٢)</sup>.

ومن ثم كان رسول الله ﷺ يُكثِرُ من الدعاء ويطلب السلامة من ضَلَعِ الدين، فعن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال»<sup>(٣)</sup>.

(١) رواه الترمذي، (٧٧).

(٢) سبل السلام للصنعاني، (١٨٨/٢).

(٣) رواه البخاري، (٢٨٩٣).

## مخاطر الاستدانة:

١- الدين يهدد الحياة الزوجية: فكم أفسد الدين علاقات كريمة بين كل زوجين، وأنهى حياة سعيدة فائمة إلى حياة مهينة، فهو يهدد صلة الزوجين ببعضهما، واستقرار حياتهما، وسعادتهما المنشودة.

٢- الدين يهدد الحياة الأسرية: فالنرايط الأسري تنفك خيوطه، وننهارى العلاقات التربوية بالأبناء، نحت سكين الدين النقي نذبح كل استقرار أو استمرار.

٣- انهيار الاستقرار المادي: حيث مجل مجله في داخل بيوتنا الفوضى، وبدلاً من الادخار والميزانية المعتدلة والحياة الكريمة، يهجم الدين على كل ذلك بالندمبر والفنك، فنظل الحالة الاقتصادية دائئاس في التأخر، ويصعب أمامها الحلول والعلاجات.

## أسباب الاستدانة:

١- شراء احتياجات غير أساسية: وفي هذا يقول الشيخ محمد العثيمين رحمه الله كلاماً قبيحاً: «إني لأعجب من قوم مدينين عليهم ديون كثيرة، ثم يذهب أحدهم بسنتين، يشتري من فلان أو فلان أثاثاً للبيت زائداً عن الحاجة، يشتري كساء أو فرشاً للدرج، وهو فظير عليه ديون!»<sup>(١)</sup>.

٢- شراء الحاجيات بالنقسيط: إن اندفاع الناس إلى التفريط أصبح ظاهرة، والحق أنها ظاهرة غير صحيحة البتة، فلا يلبق بالمجتمع المسلم أبداً

(١) حتى لا نفرق في الديون، عادل عند العاليه (ص: ٦).

أن يغرّق في الديون، كما يحدث بالفعل في مجتمعات أخرى، فمرارة التفسيط تُعلم فطناً بعد الخوض في تجربته، فإن المشتري بالتفسيط يرى أن الشركة تأكله من فوفه إلى أسفل قدميه، وهو للوهلة الأولى لا يدرك ذلك بالطبع فيخوض مع الخائضين.

### الواجب العملي :

- ١- تخفيض النفقات عبر الضرورية، كالتخروج في رحلة خارج المملكة مثلاً، واستبدالها برحلة أقل في التكاليف، أو إلغاؤها حتى نسد ما عليك من الديون.
- ٢- البحث عن وظيفة أو دخل ثانٍ؛ لكي توفر الأموال اللازمة للبقاء على الديون.
- ٣- أتفق على نفيسك وأسرّتك في سكنكم وملبسكم وسيارتكم وسفركم للسباحة بقدر طاقتك ووسعك، وتجنب ضغط المجتمع عليك بالإنفاق فوق طاقتك.

### لذكر إنما:

الاستدانة باب من الشقاء ، فابتعد عنه قدر الإمكان

فأجابه الشاب بلهفة: طبعاً، فطلب منه الحكيم أن يقرب من وعاء الماء وينظر فيه، وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب، ووضعها داخل وعاء الماء!

مرت ثوانٍ ولم يتحرك الشاب، ثم بدأ يشعر بالاختناق شيئاً فشيئاً، وبدأت مقاومته تزداد، حتى نجح في تخليص نفسه، ولما أخرج رأسه من الماء، نظر إلى الحكيم، وشرارة الغضب تنبعث من عينيه، وقال: ما هذا الذي فعلته؟

فردّ عليه الحكيم بهدوء شديد: ماذا تعلمت من التجربة؟ فقال الشاب: لم أنعلم شيئاً.

فبادره الحكيم قائلاً: لا يا بني، لقد تعلمت الكثير، ففي خلال الثواني الأولى أردت تخليص نفسك من الماء، ولكن دوافعك لم تكن كافية، ولما بدأت رغبتك في الاشتعال؛ بدأت في تخليص نفسك.

ثم أضاف الحكيم الصبني: عندما نكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح، فلن نستطيع أحدًا إيقافك<sup>(١)</sup>.

### احفظ شعله الأهمّة:

ولكن - عزيزي المؤمن - لا يكفي أن ننمّع بالحماسة فقط لبعض الوقت، بل يجب عليك أن نحافظ على شعله رغبتك وأهدافك متقدة دائماً بداخلك؛ لكي نمثلك بالإصرار على استكمال الطريق إلى نهايته، فمهما

(١) القانين العشرة للنجاح، د إبراهيم ألفي، (ص: ٢٨-٢٩)، بتصرف.

### الوسيلة الخمسون (الخاتمة): اترك بصمتك الشخصية

«لكل إنسان وجودٌ وأثرٌ، وجودُهُ لا يعني  
عن أثره، ولكن أثره يدل على قيمة وجوده»  
د. علي الحياي<sup>(١)</sup>.

إنها الصفةُ التي يشترك فيها كلُّ الساعين إلى النجاح الدائم والسعادة  
الحقيقية، صفة متأصلة في الأنبياء والمرسلين - عليهم الصلاة والسلام -  
صفة منجذرة في الدعاة والمصلحين إلى قيام الساعة، صفة مرتبطة بالمعلمين  
والمربين، فهؤلاء جميعاً تركوا بصماتهم في الحياة، حيث نعدى نجاحهم حدودَ  
مكانهم وزمانهم ل يصلَ إلى غيرهم، وبأخذ بأبدانهم؛ فينبئهم لهم طريق السعادة  
ودرب النجاح، فأجاد الشاعرُ وصفهم حين قال:

وكن رجلاً إن أتوا بعده      يقولون: مرَّ، وهذا الأثر

### في أي الفريقين أنت؟

إن كلَّ الناس في هذه الحياة - عزيزي القارئ - يكونون منساوين عند  
الولادة متساوين عند الموت، كلٌّ بحسب ما قدَّم في حياته، وما أضاف إليها،  
كما قال الراجعي رحمه الله: «إذا لم تزد في الحياة شيئاً، كنت أنت زائداً  
عليها»<sup>(٢)</sup>، وصدق من قال:

(١) ٢٠٠٠ حكمة فيادية، ووصية إدارية، (ص: ٢٣١).

(٢) وحي القلم، مصطفى صادق الرافعي، (٢/ ٨٦).

قد مات قومٌ وما ماتت مكارمهم  
وعاش قومٌ وهم في الناس أمواتٌ

### أجر حتى بعد الممات؛

وهذا هو النجاح الحقيقى المستمر، أن بأجرَك الله نعالى على أعمالِك الصالحة حتى بعدَ الممات، لما أسديتَ للناس من خدمات، وهذا ما بشرَ به النبي ﷺ حين قال: «إذا مات الإنسانُ انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة: إلا من صدقةٍ جارية، أو علم يُنفع به، أو ولد صالح يدعو له»<sup>(١)</sup>.

فانظر فضلَ الله عليك إن أنت تركتَ في هذه الحياة أثرًا، وخلفتَ في هذه الحياة بصمةً، تُرضي بها ربَّك، وتنفع بها غيرك، إنك بذلك تكون قد بلغتَ ذروة السعادة والنجاح في الدنيا والآخرة.

نسأل الله أن يرزقنا وإياك سعادة الدارين، ونجاحًا بلا حدود يبدأ في الدنيا بنحقيق الأهداف، وقد أخلصنا فيها التَّبةَ لربنا ﷻ، وينتهي في الآخرة في جناتٍ ونهر، في مَقْعَدٍ صديقٍ عندَ مليكٍ مقننٍ.

وَأَسْتَوْدِعُ الله دِينَكَ وَأَمَانَتَكَ، وسعادتك ونجاحك.

(١) رواه مسلم، (٤٣١٠).



## الفهرس

مقدمة ..... ٣

### أولاً: الجانب الإيماني

الوسيلة الأولى: جدد نيتك ..... ٩

الوسيلة الثانية: صلاة الجباعة ..... ١٣

الوسيلة الثالثة: الدعاء ..... ١٥

الوسيلة الرابعة: ذكر الله ..... ١٩

الوسيلة الخامسة: فبام الليل ..... ٢٣

الوسيلة السادسة: التفكر ..... ٢٧

الوسيلة السابعة: التوبة والاستغفار ..... ٣١

الوسيلة الثامنة: التوكل على الله ..... ٣٥

الوسيلة التاسعة: الرضا بفضاء الله وغدره ..... ٣٩

الوسيلة العاشرة: محاسبة النفس ..... ٤٣

### ثانياً: الجانب الشخصي

الوسيلة الحادية عشرة: الثقة بالنفس ..... ٤٩

الوسيلة الثانية عشرة: الأمل والشاؤل ..... ٥٣

الوسيلة الثالثة عشرة: التفكير الإيجابي ..... ٥٧

- الوسيلة الرابعة عشرة: نول مسئولية حياتك ..... ٦١
- الوسيلة الخامسة عشرة: عش حاضرك ..... ٦٥
- الوسيلة السادسة عشرة: التفكير الإبداعي ..... ٦٩
- الوسيلة السابعة عشرة: فرار أنك تصنع حياتك ..... ٧٣
- الوسيلة الثامنة عشرة: اتخذ فدوة حسنة ..... ٧٧
- الوسيلة التاسعة عشرة: الخرائط الذهنية ..... ٨١
- الوسيلة العشرون: التغلب على التثبد ..... ٨٥
- الوسيلة الحادية والعشرون: اكسر سلسلة الإرهاف المستمر ..... ٨٩
- الوسيلة الثانية والعشرون: حدد هدفك ..... ٩٣
- الوسيلة الثالثة والعشرون: رتب أولوياتك ..... ٩٧
- الوسيلة الرابعة والعشرون: استثمر وقتك بفاعلية ..... ١٠١
- الوسيلة الخامسة والعشرون: التنظيم المستمر سبل التطور ..... ١٠٥
- الوسيلة السادسة والعشرون: الرغبة المشتعلة ..... ١٠٩
- الوسيلة السابعة والعشرون: التصور والتخيل ..... ١١٣
- الوسيلة الثامنة والعشرون: التحبب المستمر ..... ١١٧
- الوسيلة التاسعة والعشرون: المرونة ..... ١٢٣
- الوسيلة الثلاثون: الالتزام والانضباط ..... ١٢٧

## ثالثاً: الجانب الاجتماعي

- الوسيلة الحادية والثلاثون: أشرك الآخرين معك ..... ١٣٣
- الوسيلة الثانية والثلاثون: نفيل عيوب الآخرين ..... ١٣٧
- الوسيلة الثالثة والثلاثون: التسامح ..... ١٤١
- الوسيلة الرابعة والثلاثون: كن حسن الخلق ..... ١٤٥
- الوسيلة الخامسة والثلاثون: تمتع بعلاقات قوية مع الآخرين ..... ١٤٩
- الوسيلة السادسة والثلاثون: احرص على المنفعة للجميع ..... ١٥٣
- الوسيلة السابعة والثلاثون: افهم الآخرين، وانظر إلى الأمور من وجهة نظرهم ..... ١٥٧
- الوسيلة الثامنة والثلاثون: التكاتف والتعاون ..... ١٦١
- الوسيلة التاسعة والثلاثون: كون أسرة مترابطة الأواصر ..... ١٦٥
- الوسيلة الأربعون: اشرك في العمل الخيري التطوعي ..... ١٦٩
- الوسيلة الحادية والأربعون: تخبر رفقاء الطريق ..... ١٧٣

## رابعاً: الجانب المادي

- الوسيلة الثانية والأربعون: نحر الكعب الحلال ..... ١٧٩
- الوسيلة الثالثة والأربعون: التغلب على التوتر وضغوطات العمل ..... ١٨٣
- الوسيلة الرابعة والأربعون: حافظ على طافئلك ..... ١٨٧

- الوسيلة الخامسة والأربعون: العفل المسليم في الجسم السليم ..... ١٩١
- الوسيلة السادسة والأربعون: اجعل من عملك مفتاحاً لسعادتك .... ١٩٥
- الوسيلة السابعة والأربعون: نبذ الشغاعات المألبة العملبة ..... ١٩٩
- الوسيلة الثامنة والأربعون: زد من قدرتك على الكسب ..... ٢٠٣
- الوسيلة التاسعة والأربعون: تخلص من ديوئك ..... ٢٠٧
- الوسيلة الخمسون: الخاتمة: اترك بصمتك الشخصية ..... ٢١١
- الفهرس ..... ٢١٣

